

Neue Turnschule.

Von

Prof. Dr. Otto Heinrich Jaeger

Griechengymnastiker von Tübingen 1848, Pädagogikprofessor von Zürich 1859,
Vorstand der k. Turnlehrerbildungs- und Musierturnanstalt von Stuttgart 1862—90,
berzeit a. D. zu Pöbened in Thüringen.



Mit den Schulturngrundlagen, 44 Turnbildchen und dem
Verfasserbild.

❖ Dritte Auflage. ❖

Stuttgart.

Verlag von Adolf Bonz & Comp.

1891.

Vf 188037
xx 002432846

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie

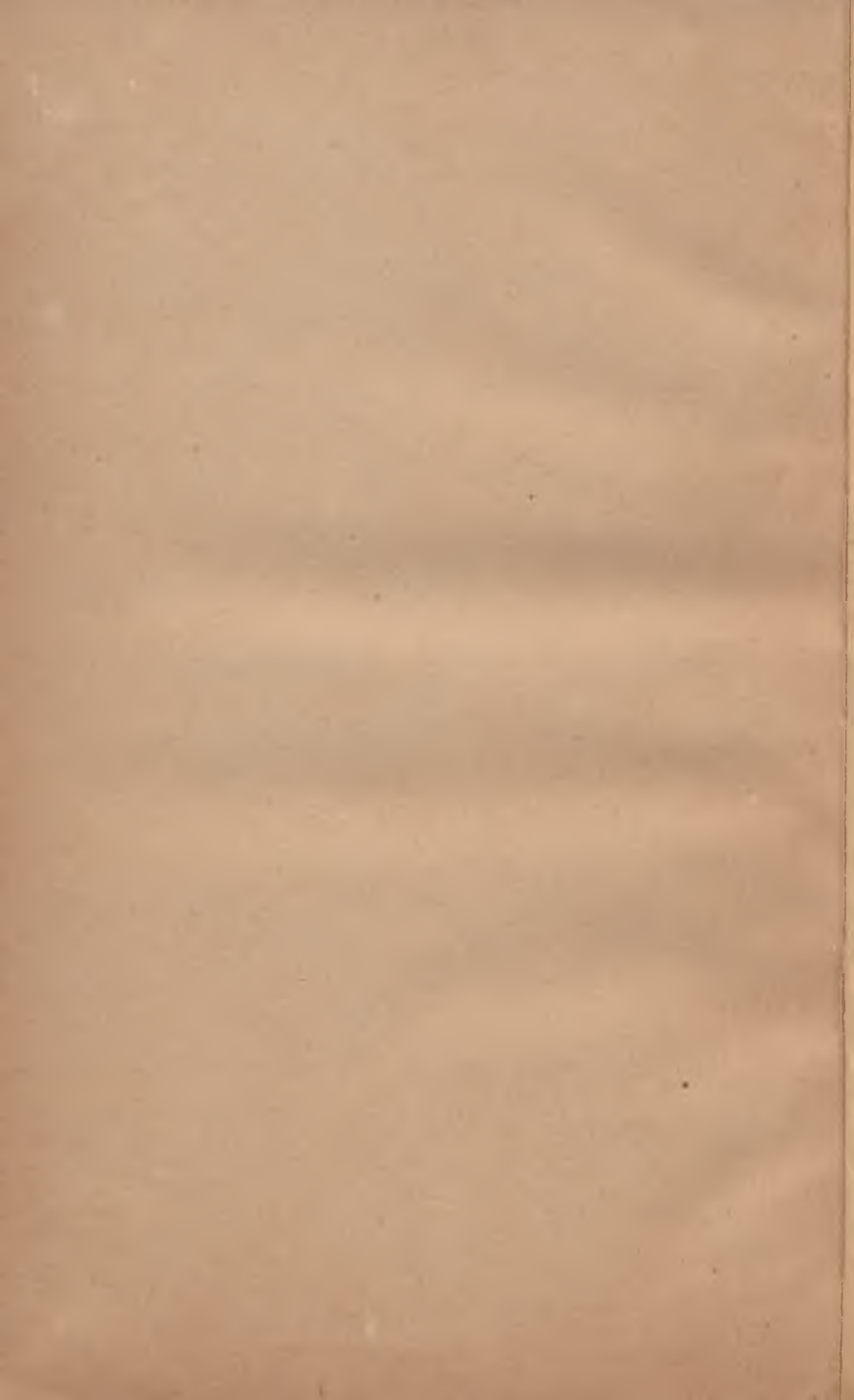


1800054125

39846



778/II





Neue Turnschule.

Von

Prof. Dr. Otto Heinrich Jaeger

Griechengymnastiker von Tübingen 1848, Pädagogikprofessor von Zürich 1859,
Vorstand der k. Turnlehrerbildungs- und Musterturnanstalt von Stuttgart 1862—90,
berzeit a. D. zu Könnich in Thüringen.



Mit den Schulturngrundlagen, 44 Turnbildchen und dem
Verfasserbild.

Z BIBLIOTEKI

e. k. kursu naukowego gimnastycznego

—* Dritte Auflage. *

W KRAKOWIE.

Stuttgart.

Verlag von Adolf Bonj & Comp.

1891.



633

Hörsneck, 20. März 1891.

Trotz dem Vorbehalt der 1. und der Warnung der 2. Auflage hat die „Neue Turnschule“, des Alltagsturnens von Gutsmuths „Gymnastik für die Jugend“, Schnepfenthal Erziehungsanstalt 1793 S. 646, am Eisenstabe Schillers, vergl. Goethes „Briefwechsel“ IV, 216, Nr. 468 von „Weimar, 11. Juni 1798“, im In- und Ausland allerhand „Bilder- und Textauszüge, Umformungen und Übersetzungen“ erfahren; und nach der „Vergleichung der verschiedenen Stabturnsysteme“ des Hauptturnlehrers Viktor Thurn zu Kresfeld in der „Deutschen Turnzeitung“ Nr. 46 von Leipzig, 13. November 1890, sowie nach Prof. Karl Bland zu Stuttgart im internationalen „Turner“ Nr. 3 von Berlin 1891 u. s. w. nur zum Schaden der Sache. Darnach bleibt, als Kampfschild wie Scheidegriß, nur noch der Vordruck auch der Neueren, Württembergischen Schulturngrundlagen und, statt jedes „Vorworts“, aus jenem Berlinervereinsturner heraus auch des Verfasserbilds. Gott mit uns!

Druck von A. Bong' Erben in Stuttgart.

[37. 016: 796] (430) 18'

I n h a l t.

	Seite
Grundlagen	1
I. Das Stehen (Bild 1)	11
1. Die Ordnungsübungen	20
a. Die Linie und das Richten	20
b. Die Reihe und das Schließen	22
c. Das Öffnen und Schließen der Abtheilung	24
2. Die Gelenkübungen	27
a. Die Stabgriffe	27
b. Die Stabschwünge	31
c. Die Kumpf- und Weinschwünge (Bild 2—8)	33
d. Der Stellungswechsel (Bild 9—11)	38
α. Die Schrittverstellung	40
β. Die Stabschwünge im Stellungswechsel (Bild 12—23)	42
γ. Gänge und Sprünge (Bild 24—26)	47
II. Das Gehen (Bild 27)	50
1. Die Ordnungsübungen	60
a. Der Stirn- und der Flankenmarsch	63
b. Die Wendungen und die Schwenkungen im Marsch	65
c. Die Auf- und Abmärsche	69
d. Die Marschformen (Bild 28)	70
2. Die Gelenkübungen	74
a. Der Marsch im Bierock	74
b. Der Fehstand und die Weinschwünge (Bild 29)	77
c. Der Kumpfschwung und die Marschvorübungen	79
d. Die Schulschritte	83
III. Das Laufen (Bild 30, 31)	86
1. Der Laufmarsch	95
2. Der Dauerlauf	98
3. Der Schnelllauf	101
4. Der Sprunglauf	103
5. Der Wettlauf	105
6. Der Sturmlauf	107
IV. Das Springen	110
1. Der Plankensprung (Bild 32, 33)	122
a. Der Trittsprung	125
b. Der Schrittsprung	129
2. Der Grabensprung	132
a. Der Tauchersprung und das Schwimmen	134
b. Der Weitsprung und die Freisprungvorübungen	137
3. Der Schnur sprung (Bild 34)	141
a. Der Trittsprung	144
b. Der Schrittsprung (Bild 35)	145

	Seite
V. Das Werfen (Bild 37)	147
1. Der Bietwurf (Bild 36)	153
2. Das Heben und Stemmen	158
3. Der Weitwurf	162
VI. Das Ringen	165
1. Der Ringkampf	170
2. Das Ringspiel (Bild 38)	174
3. Das Tragspiel	178
VII. Das Klettern	183
1. Der Pferdsprung (Bild 39)	194
2. Der freie Faustwurf (Bild 40. 41)	199
3. Der Kletterschluß (Bild 42)	204
Nachwort und Schlußbild	207

Bilder:

©. I, 15, 34—39, 43—45, 47—49, 56, 73, 78, 88, 91, 123, 124, 143, 146,
147, 154, (163), 175, 195, 199, 202, 206, 220.

Turnzeug:

©. 17, 26, 31, 38, 42, 46, 57, 65, 75, 98, 99, 101, 102, 108, 122, 133,
137, 138, 142, 145, 146, 153, 155, 158, 159, 162, 170, 174, 177, 178,
180, 181, 194, 198, 199, 203, 204, 205, 211—213.

Grundlagen.

I. Turn-Ordnung

für die dem Königl. Studienrat unterstellten öffentlichen Unterrichts-
anstalten.

Um dem Turnen in der Schule eine allgemeinere und lebendigere Teilnahme von seiten der Jugend und einen tiefergehenden Einfluß auf das Schulleben zu sichern und die einem neuen Aufschwunge desselben in den vaterländischen Unterrichtsanstalten entgegenstehenden Hindernisse zu beseitigen, sind seiner Zeit mit Höchster Genehmigung Seiner Königlichen Majestät die Grundzüge einer Reorganisation des Turnwesens, vorerst an den studienrätlichen Unterrichtsanstalten, im Anschlusse an die Prinzipien des sogenannten Spießschen Systems festgestellt worden. Infolgedessen wurden nach Verabschiedung der erforderlichen Etatsmittel die zur Ausführung des Plans nötigen Vorbereitungen getroffen und insbesondere zu Errichtung einer Turnlehrer-Bildungsanstalt in Stuttgart geschritten, welche sofort im Frühjahr 1862 ihre Wirksamkeit durch Abhaltung eines mehrmonatlichen Lehrkurses begonnen hat. Nachdem nunmehr an der Hand der hiebei gewonnenen spezielleren Erfahrungen die Vorarbeiten zum Vollzuge des Organisationsplans beendigt sind, so werden in Ausführung der gedachten Höchsten Entschließung nachstehende Vorschriften erteilt:

I. Das Turnen bildet einen organischen Bestandteil der öffentlichen Erziehung an den Gelehrten- und Realschulen und soll in denselben, und zwar vom zurückgelegten zehnten Lebensjahre der Schüler an, als ordentliches Schulfach behandelt werden.

Demgemäß sind

1) die ordentlichen Schüler dieser Anstalten von dem gedachten Termine an zur Teilnahme am Turnunterrichte verpflichtet und bedürfen, wenn sie hiervon entbunden sein wollen, der ausdrücklichen Dispensation, welche nur auf Grund eines ärztlichen Zeugnisses oder aus sonst triftigen individuellen Gründen erteilt werden soll.

2) Die Turnübungen sind während des ganzen Schuljahres ununterbrochen fortzusetzen. Die Zahl der wöchentlichen Turnunterrichtsstunden wird auf vier bestimmt.

3) Die Abteilungen für den Turnunterricht fallen regelmäßig mit den Schulklassen zusammen. Die höchste Schülerzahl, welche einen geordneten Betrieb des Unterrichts zuläßt, ist vierzig. Ist die Zahl

der Schüler in den einzelnen Schulklassen geringer, so können die angrenzenden Klassen zusammen genommen werden.

4) Die Turnstunden fallen in den Bereich der übrigen öffentlichen Schulstunden, indem sie sich entweder unmittelbar an diese anschließen oder nötigenfalls zwischen dieselben eingeschaltet werden. Sie sind so zu verteilen, daß, wo möglich, jede Turnabteilung an jedem ganzen Schultage eine Turnstunde erhält, und die Nachmittage des Mittwochs und Samstags freibleiben.

5) Das Turnen bildet einen Gegenstand der öffentlichen Schulprüfungen und Schulzeugnisse.

Als wesentliches Mittel der Erziehung hat das Turnen nicht nur die Erhaltung und Befestigung der Gesundheit und die Ausbildung der körperlichen Kraft und Gewandtheit anzustreben, sondern auch die sittliche Bildung der Schüler, die Herrschaft des Geistes über den Körper und die freie Unterordnung des einzelnen unter das Ganze zu fördern und insbesondere die zur Mannhaftigkeit gehörigen Eigenschaften, wie Ausdauer, Mut und Besonnenheit, zu pflegen.

II. Den Übungsstoff bilden

1) Die Ordnungsübungen, bei welchen eine ganze Schulabteilung gleichzeitig nach den Befehlsworten des Lehrers in vorgeschriebener Ordnung sich bewegt und übt. Aus der großen Mannigfaltigkeit dieser Art von Übungen sind diejenigen auszuwählen, welche zugleich einen praktischen Wert haben, indem sie sich mit taktischen Grundsätzen in Übereinstimmung befinden.

2) Die Gelenkübungen (Freiübungen), welche ebenfalls als Gemeinübungen behandelt werden.

3) Laufen, Springen, Weitwurf, Zielwurf und Ringen. Über die Leistungen und Fortschritte der einzelnen Schüler in diesen Übungen, welche mit besonderem Fleiße methodisch und mit stufenmäßiger Steigerung zu betreiben sind, führt der Lehrer genaue statistische Tabellen, welche das Zeugnis bestimmen und deren Ergebnisse den periodischen Schulberichten einverleibt werden.

Bei den Ordnungsübungen, den Gelenkübungen, sowie den Lauf- und Sprungübungen findet eine Belastung theils mittelst eiserner Stäbe, theils mittelst eiserner Hanteln statt, um der Haltung und Bewegung des Körpers die erforderliche Festigkeit und Stetigkeit zu verleihen, die Kraft des Schülers gehörig in Anspruch zu nehmen, die stufenweise Steigerung der Übungen zu ermöglichen und ebendamit deren eigentümlichen Wert und vollen Ernst zu sichern.

Der eiserne Stab dient zugleich, neben der eisernen Kugel, als Werkzeug bei den Wurfübungen.

4) Die Übungen an Reck, Barren, Schwingel, Klettergerüste eignen sich als allgemein verbindlich nicht für die jüngeren Altersklassen, weil sie für den noch unentwickelten Körper in mehrfacher Beziehung nachtheilig werden können. Dagegen sollen sie bei

erstarakteren Schülern angewendet werden. Es sind jedoch auch für diese die einfacheren Übungen auszuwählen und die bloßen Kunst- und Schaustücke auszuschließen.

5) Zur Ergänzung der Turnübungen werden für die Schüler vom sechzehnten Jahre an in fakultativer Weise Fechtübungen in den Turnunterricht aufgenommen, auch Exercier- und Schießübungen nach Thunlichkeit mit demselben verbunden.

Die Turnübungen werden daneben fortgesetzt, jedoch für die Teilnehmer an diesen Waffenübungen mit verminderter Stundenzahl.

6) Im Sommer können, wo es ohne Eintrag für die Sache thunlich ist, einzelne Turnstunden, am passendsten unter Leitung des Turnlehrers, zu Schwimmübungen, an welchen teil zu nehmen den einzelnen Schülern freigestellt ist, verwendet werden. Ähnlich verhält es sich mit dem Schlittschuhlaufen im Winter.

Die ordentlichen Turnstunden beginnen mit den Ordnungs- und Gelenkübungen, an welche sich die übrigen Übungen, und zwar zuletzt der Lauf anschließen. Ist die erste Aufgabe einer Stunde gelöst, so können zur Abwechslung auch Turnspiele vorgenommen werden.

Den Lehrern wird empfohlen, an den freien Nachmittagen der halben Schultage hie und da größere Gänge oder Turnspiele mit den Schülern zu unternehmen.

In längeren Zwischenräumen sollten auch eigentliche Turnfahrten, um deren willen der Unterricht an einem halben oder ganzen Schultage ausfallen kann, unter Leitung der Lehrer gemacht werden.

III. Über den technischen Betrieb der Turnübungen im einzelnen, ihre Verteilung nach den Altersstufen und den methodischen Fortschritt innerhalb der letzteren wird die besonders zu erlassende Anweisung für die Turnlehrer genauere Bestimmungen enthalten.

IV. Für die künftige Heranbildung von Lehrern und Lehramtskandidaten zu Erteilung des Turnunterrichts ist durch die Errichtung der Turnlehrer-Bildungsanstalt in Stuttgart gesorgt, über deren organische Einrichtung auf der Ministerialverfügung vom heutigen Tage Bezug genommen wird.

Es ist zu wünschen, daß an jeder Unterrichtsanstalt einer oder einige der ordentlichen Lehrer den Unterricht im Turnen als einen Teil ihrer Lehraufgabe, der entweder in die ihnen obliegende Stundenzahl einzurechnen oder besonders zu belohnen ist, zu übernehmen im stande seien.

Soweit dies nicht thunlich ist, sind sonst befähigte Männer, insbesondere Volksschullehrer mit dem Turnunterrichte zu betrauen.

Den Turnlehrern soll in allen Schulen eine ihrer Aufgabe entsprechende Belohnung ausgesetzt werden.

Die Zahl der wöchentlichen Unterrichtsstunden soll für Lehrer, deren ausschließliche Lehraufgabe im Turnunterrichte besteht, in der Regel nicht über vierundzwanzig betragen.

An den größeren Unterrichtsanstalten sind die Turnlehrer Mitglieder des Lehrer-Kollegiums mit den diesfälligen Rechten der Fachlehrer.

V. Die äußeren Erfordernisse für ein geordnetes Turnen sind:

1) ein hinlänglich geräumiger, heller, heizbarer, möglichst in der Nähe der Schule gelegener Saal, dessen mittlerer gebielter, mit Eckpfosten bezeichneter Raum durchaus frei bleibt und mit einer Bahn zu Lauf-, Sprung-, Wurf- und Ringübungen von bestimmter, für Berechnungen geeigneter Länge umgeben ist. Der Bretterboden sollte 60' lang, 42' breit, der ganze Saal 90' lang, 60' breit sein. Bei beschränkteren Verhältnissen ist auch ein Saal von 70' Länge und 50' Breite mit einem Mittelboden von 40' Länge und 33' Breite zulässig; in diesem Falle muß auf die eine größere Dimension erfordernden Aufstellungs- und Bewegungsarten verzichtet werden. Gerüste dürfen nur in der umgebenden Laufbahn, und zwar beweglich, angebracht werden. Wo auch ein solcher Saal nicht hergestellt werden kann und die Üben im Winter und bei ungünstiger Witterung sich mit einem großen Zimmer oder Gang zu begnügen haben, müssen noch weitere Beschränkungen entweder in Beziehung auf die Zahl derselben oder die Art der Übungen für diese Zeit eintreten und ein Teil der letzteren auf die gute Jahreszeit, welche die regelmäßigen Übungen im Freien gestattet, verschoben werden. Wo es an jedem bedeckten, heizbaren Raume fehlt, da ist ein befriedigender, ununterbrochener, mit keiner Gefahr für die Gesundheit verbundener Betrieb nicht mehr möglich, und der Lehrer ist darauf angewiesen, durch Maschier- und Gelenkübungen und durch Bewegungsspiele im Freien die Lücke soweit als möglich auszufüllen.

Für die Übungen im Freien ist ein Turnplatz erforderlich, welcher mit einem größeren freien Raume in der Mitte für die Ordnung- und Gelenkübungen und mit einer diesen Raum umgebenden Laufbahn versehen sein muß.

2) An Geräten ist für jede von den vier zweijährigen Altersstufen je eine Gattung eiserner Stäbe und Hantelpaare in einer der Schülermenge entsprechenden Zahl erforderlich; desgleichen eine Anzahl eiserner Kugeln von $\frac{1}{2}$ —40 und Griffgewichte von 15—75 Pfund, eine Anzahl Laufmale, ein Zeitmesser (Sekundenpendel), eine Meßlatte, eine Vorrichtung zum Springen, eine Zielscheibe, ein Schockring, eine Anzahl Ringgurte, ein Schwebearren und Ziehtau, einige Bälle, eine Ballpritsche, für erstarktere Schüler Recke, Barren, Schwingel und Klettervorrichtungen. Bei beschränkteren Verhältnissen genügen zwei Gattungen von Stäben und Hanteln, im Notfall auch eine einzige; die Griffgewichte, die Ringgurte, der Schwebearren, der Schockring lassen sich leichter entbehren, als die Kugeln, Laufmale, Zeitmesser, Meßlatte, Springvorrichtung, Zielscheibe und Bälle.

Das Genauere über diese äußeren Erfordernisse wird jedenfalls aus der oben erwähnten Anweisung für die Turnlehrer zu entnehmen sein.

VI. Um die Einführung des Turnens nach dem obigen Systeme den Gemeinden, soweit ihnen die Einrichtung und Unterhaltung der studienrätlichen Unterrichtsanstalten obliegt, zu erleichtern, ist das Ministerium ermächtigt, denselben einen der Hälfte ihres neuen Aufwands für Turnlehrer-Besoldungen gleichkommenden ständigen Beitrag, sowie für die Herstellung und Ausstattung geeigneter Räumlichkeiten nach Zulassung der jeweils vorhandenen Etatsmittel angemessene Zuschüsse aus der Staatskasse in Aussicht zu stellen. Zu einer teilweisen Deckung des regelmäßigen Turnaufwands kann auch das von den Schülern zu erhebende Schulgeld durch einen entsprechenden Zuschlag erhöht werden.

VII. Die Mitbenützung der für die studienrätlichen Anstalten getroffenen Turneinrichtungen soll auch den Volksschulen nach Thunlichkeit ermöglicht werden.

Das Ministerium versieht sich zu den Behörden und Lehrern, daß sie die den obigen Anordnungen zu Grunde liegenden Absichten erkennen und mit nachhaltigem Eifer zu verwirklichen bemüht sein werden, und wird sich durch Einziehung periodischer Berichte und Versendung von Sachverständigen über den Fortgang der Sache in fortwährender Kenntniss erhalten.

Stuttgart, den 5. Februar 1863.

Königl. Ministerium des Kirchen- und Schulwesens
Golther.

II. Statut.

der Turnlehrerbildungsanstalt zu Stuttgart.

Nachdem seiner Zeit durch Höchste Entschliesung Seiner Königl. Majestät eine Reorganisation des Turnwesens vorerst an den studienrätlichen Anstalten im Anschlusse an die Grundlagen des sogenannten Spießschen Systems gnädigst genehmigt und in Folge hiervon eine Turnlehrerbildungsanstalt in Stuttgart errichtet worden ist, werden nunmehr mit Höchster Ermächtigung im Nachstehenden die näheren Bestimmungen über die Errichtung dieser Anstalt hiemit bekannt gemacht:

§ 1. Die Turnlehrerbildungsanstalt hat die Bestimmung, Lehrer und Lehramtskandidaten für die nach dem angeordneten System zu besorgende Ertheilung des Turnunterrichts an den der Aufsicht des Studienrats unterstellten Lehranstalten und den Schullehrerseminarien zu befähigen. Der Studienrat führt die Oberaufsicht über die Anstalt; ihre unmittelbare Leitung ist einem besonderen Vorstande übertragen. Der Unterricht an der Anstalt wird von einem Hauptlehrer und einem Arzte als Hilfslehrer besorgt.

§ 2. In der Anstalt werden periodisch wiederkehrende, ordentliche Lehrkurse, deren Dauer auf vier bis sechs Monate bestimmt ist, und zu welchen in der Regel je zwölf Teilnehmer zugelassen werden, abgehalten. Außerdem werden für die an öffentlichen Lehranstalten bereits angestellten Turnlehrer zum Zwecke ihrer Fortbildung außerordentliche Lehrkurse von kürzerer Dauer nach Bedarf eingerichtet. Die Zulassung und Einberufung zu diesen Kursen kommt dem Studienrate zu.

§ 3. Der Unterricht an der Anstalt ist unentgeltlich. Auch wird den Teilnehmern an den ordentlichen und außerordentlichen Lehrkursen für den ihnen hiedurch erwachsenden Aufwand angemessene Entschädigung aus der Staatskasse gewährt. Hiefür übernehmen die Teilnehmer an den ordentlichen Kursen die Verpflichtung, bei dem Turnunterrichte an öffentlichen Lehranstalten gegen die für denselben ausgesetzte Belohnung sich verwenden zu lassen. Die willkürliche Nichterfüllung dieser Bedingung begründet für sie die Verbindlichkeit zum Ersatze der genossenen Staatsunterstützung.

§ 4. Der Unterricht in der Anstalt umfaßt:

1) in theoretischer Beziehung:

- a. die Lehre von der Turnkunst und ihrer Geschichte überhaupt, sowie die Theorie des in den öffentlichen Schulanstalten eingeführten Turnunterrichts-systems insbesondere,
- b. Vorträge über Anatomie, Physiologie und Diätetik, soweit diese Wissenschaften mit der Methodik des Turnens im Zusammenhange stehen;

2) praktische Übungen:

- a. zur Aneignung der für Ertheilung des Turnunterrichts erforderlichen turnerischen Fertigkeit,
- b. zur unmittelbaren Einführung in die Behandlung des Turnunterrichts. Die letztere geschieht theils innerhalb der Anstalt selbst, theils in der mit ihr in Verbindung stehenden Musterturnschule, als welche zur Zeit das Gymnasium in Stuttgart zu dienen hat.

§ 5. Jeder ordentliche Lehrkurs schließt mit einer Prüfung, bei welcher die Teilnehmer die erlangte Befähigung für Übernahme des Turnunterrichts an öffentlichen Schulen nachzuweisen haben. Die Prüfungskommission besteht aus dem vom Studienrate abgeordneten Kommissär, welcher den Vorsitz führt, aus dem Vorstande, dem Hauptlehrer und dem ärztlichen Hilfslehrer der Anstalt und einem anderen Turnlehrer einer öffentlichen Bildungsanstalt, welchen der Studienrat jeweils besonders dazu beruft. Die Befähigung der Geprüften, sowie der Grad der Befähigung, welcher in den Prüfungszeugnissen nach drei Klassen, I. obere, II. mittlere, III. untere, auszudrücken ist, wird von der Kommission durch Stimmenmehrheit festgestellt. Über das Ergebnis der Prüfung ist von dem Vorsitzenden der Prüfungskommission unter Anschluß der Akten Vortrag an den Studienrat zu er-

statten, von welchem die Prüfungszeugnisse ausgefertigt und den Beteiligten zugestellt werden.

§ 6. Denjenigen, welche infolge der Prüfung ein Befähigungszeugnis nicht erlangen, kann die Wiederholung der Prüfung innerhalb einer zu bestimmenden Frist vor dem Studienrate auferlegt werden. Auf die einer solchen Auflage nicht Nachkommenden findet die Bestimmung des § 3, Absatz 4 Anwendung.

§ 7. Zu den an die Lehrkurse der Turnlehrerbildungsanstalt sich anschließenden Prüfungen sind auch solche zuzulassen, welche sich anderwärts zur Übernahme von Turnlehrerstellen vorbereitet haben. Dieselben haben sich jedoch in ihren an den Studienrat zu richtenden Meldungen um Zulassung über die Art und Weise ihrer Vorbereitung des Näheren auszuweisen.

§ 8. Die Teilnahme an den in der Anstalt abzuhaltenden Lehrkursen kann auch solchen gestattet werden, welche dem Lehrstande nicht angehören. Für dieselben findet jedoch die Bestimmung des § 3, Absatz 2 der gegenwärtigen Verfügung keine Anwendung.

Stuttgart, den 5. Februar 1863.

Königl. Ministerium des Kirchen- und Schulwesens
Goltzer.

III. „Turnschule“

für die deutsche Jugend, als Anweisung für die Turnlehrer in Württemberg.
Bearbeitet von Dr. Otto Heinrich Jaeger, vormals a. o. Professor der praktischen Philosophie und Pädagogik an der Hochschule Zürich, derzeit Lehrer an der Turnschule in Stuttgart.“

Das unter dieser Aufschrift „mit zwei Tafeln Zeichnungen“ zu Leipzig bei Ernst Reil schon gleich für 1864 erschienene Schulturnbuch war mehr nur ein Befehlsverzeichnis, eine Erstanweisung und ein „Turnplan“, welcher letzterer deutlich hinwies auf weitere Bearbeitung des teils überhaupt noch strittigen Stoffes in einem neuen Schulbuch, teils aber auch des bereits Bearbeiteten für noch mehr Schulformung. Gleichwohl hatte damit nicht zurückgehalten werden dürfen, und so erfolgte denn seine förmliche Einführung durch nachstehenden hohen Erlaß:

Der königliche Studienrat an den Hauptlehrer der Turnlehrerbildungsanstalt
Herrn Professor Dr. Jaeger.

Nach hoher Entschliebung des K. Ministeriums des Kirchen- und Schulwesens wird dem Herrn Professor Jaeger hiemit bezeugt, daß er als Hauptlehrer der Turnlehrerbildungsanstalt in Stuttgart beauftragt worden ist, auf der Grundlage des an den Gelehrten- und Realschulen des Landes vorgeschriebenen Turnunterrichts-systems eine Anweisung für Turnlehrer zu bearbeiten, daß er diesem Auftrage mittelst gegenwärtiger Schrift nachgekommen ist, und daß man nach den über die Anwendung der darin enthaltenen Vorschriften bei den bisherigen Lehrkursen der Turnlehrerbildungsanstalt gemachten gün-

stigen Erfahrungen keinen Anstand genommen hat, zu genehmigen, daß der Turnunterricht an den gedachten Schulen nach dieser Anweisung erteilt, und dieselbe zu diesem Zwecke für die einzelnen Schulen aus öffentlichen Mitteln angeschafft werde.

Stuttgart, den 20. Juni 1863.

Schmidlin.

Uebelen.

IV. Verfügung des Königl. Studienrats in Betreff des Vollzugs der neuen Turnordnung.

Nachdem die Anschaffung der „Turnschule für die deutsche Jugend“ in sämtlichen studienrätlichen Anstalten des Landes angeordnet worden ist, sieht man sich veranlaßt, sowohl für die Schulaufsichtsbehörden als für die Turnlehrer noch nachstehende die Turnordnung und die Turnschule erläuternde und ergänzende Bestimmungen zu geben.

I. Nach Ziff. I. der Turnordnung soll das Turnen als ordentliches Schulfach behandelt werden. Da nun, sobald in einer Anstalt das neue Turnsystem mit vier Stunden zur Anwendung kommt, die Zahl der bisherigen zwei Turnstunden auf vier vermehrt wird, so ist mit höherer Genehmigung der Grundsatz ausgesprochen worden, daß, um die Schüler vor Überbürdung zu sichern und dadurch nicht dem Zweck des Turnens selbst Eintrag zu thun, die bisherige Gesamtzahl der Schulstunden in der Regel nicht vermehrt, sondern die zwei weiteren Turnstunden andern Fächern abgezogen werden sollen, indem man von der Überzeugung ausgeht, daß, was dadurch dem eigentlichen Schulunterrichte entgehe, nicht so viel sei, daß es einen merklichen Abbruch an der geistigen Ausbildung mit sich brächte, und jedenfalls durch die Beförderung der jugendlichen Frische und Gesundheit reichlich ersetzt werde.

Welchen Fächern diese zwei Stunden abgezogen werden sollen, darüber will man eine feste Bestimmung nicht geben. Zunächst werden es diejenigen sein, welche mit einer größeren Stundenzahl bedacht sind. Ihre Wahl aber ist von den besonderen Verhältnissen und Bedürfnissen der betreffenden Anstalt oder auch der betreffenden Klasse abhängig; und die Oberaufsichtsbehörde erwartet darüber je besondere Vorschläge, sofern die Sache nicht da und dort durch höhere Verfügung bereits bereinigt ist. Um den Verlust bei einem Fache weniger fühlbar zu machen, kann der Abzug auch unter einige Fächer verteilt und mit diesen in kleineren oder größeren Zeitabschnitten abgewechselt werden.

II. Das Turnen hat, nach Ziff. I. der Turnordnung, letzter Absatz, als wesentliches Mittel der Erziehung nicht nur für den Körper zu sorgen, sondern auch die sittliche Bildung der Schüler, die Herrschaft des Geistes über den Körper und die freie Unterordnung des Einzelnen über das Ganze zu fördern. In dieser Beziehung haben die Gemeinübungen und unter diesen die Ordnungs- und Gelenkübungen

ganz besonders die Aufgabe, eine Schule gespannter Aufmerksamkeit, schnellen Gehorsams, strenger Ordnung und guter körperlicher Haltung zu sein. Je bestimmter und unnachsichtlicher die Forderungen nun in dieser Hinsicht zu machen sind, desto notwendiger ist es, daß diese während der eigentlichen Übungsthätigkeit nicht zu umgehende Strenge durch das sonstige Wohlwollen und die Freundlichkeit des Lehrers, durch Schonung und Pflege des Ehrgefühls, überhaupt dadurch, daß der Lehrer zeigt, er habe ein Herz für die Jugend, gemildert und ausgeglichen, und die natürliche Freude der Knaben und Jünglinge am Turnen gepflegt und erhöht werde. In dieser Beziehung ist z. B. zu raten, daß der Lehrer die Abteilung öfters „ruhen“, und in diesen kurzen Pausen die Munterkeit und Fröhlichkeit der Knaben frei gewähren lasse und fördere. Wenn bei Verfehlungen Rügen nicht zu umgehen sind, so wird er kränkende und das Ehrgefühl verletzende Ausdrücke und Strafen sorgfältig vermeiden.

III. Da das Turnen forthin ordentliches Schulfach ist, so gelten bei ihm, was die regelmäßige Einhaltung der Stunden, das Verzeichnis der erlaubten und unerlaubten Versäumnisse u. s. w. betrifft, ganz dieselben Bestimmungen wie bei jedem anderen Schulfache.

Um — bei der meistens stattfindenden größeren oder kleineren Entfernung des Turnlokals von der Schule — den Zusammenhang mit derselben auch äußerlich herzustellen, und zugleich den Gang zum Turnplatz als Übung zu benutzen, empfiehlt es sich, daß bei denjenigen Turnstunden, welche sich an den übrigen Schulunterricht unmittelbar anschließen, der Turnlehrer die Schüler von der Schule aus in geordnetem Übungsmarsche auf den Turnplatz, und im Fall es eine Zwischenstunde ist, ebenso wieder zurückführe.

IV. Bei sämtlichen Übungen des neuen Turnsystems ist auf die jeweilige körperliche Entwicklungsstufe der Schüler sorgfältige Rücksicht genommen, um dadurch für die jugendliche Erstarkung der Kraft und für Verhütung jeder nachteiligen Übertreibung Sorge zu tragen, und es wird daher den Turnlehrern, um sie zur Einhaltung dieser Rücksichten möglichst zu befähigen, bei den Turnlehrerkursen in den hieher gehörigen Hauptlehren der Physiologie und Diätetik Unterricht erteilt. Damit jedoch in dieser wichtigen sanitätischen Rücksicht bei den Schulen nichts versäumt werde, wird den Aufsichtsbehörden empfohlen, sich mit dem Oberamtsarzte oder sonst dem zuständigen Arzte ins Benehmen zu setzen.

V. Am Schlusse jeden Schuljahres ist zugleich mit dem ordentlichen Schulbericht, aber auf besonderem Bogen, auch ein Bericht des Turnlehrers über den Turnunterricht nach folgenden Hauptpunkten vorzulegen:

- 1) Turnplatz und Turnhalle, Lage, Größe, Einrichtung und Ausstattung.
- 2) Zahl der Turn-Abteilungen und Schülerzahl in jeder derselben,

mit Angabe der Schulklasse, welcher die einzelne Abteilung angehört.

- 3) Stundenplan mit Angabe der Tage und Stunden.
- 4) Schüler-Verzeichnis — Name, Vater, Alter, Fleiß, Betragen und Fortschritte, erlaubte und unerlaubte Versäumnisse. Bei den dispensierten Schülern ist der Grund der Dispensation anzugeben.
- 5) Fortgang und Erfolg der Übungen im allgemeinen, mit Angabe der Stufen, welche nach der „Turnschule“ erreicht worden sind.
- 6) Etwaige sonstige Bemerkungen und Wünsche.

VI. Mit Beziehung auf die Schlußbemerkung der Turnordnung versteht man sich im besondern auch zu den Klassenlehrern, daß sie wie den übrigen Fächern, so auch diesem wichtigen Fache des ordentlichen Lehrplans ihr Interesse zuwenden, die Übungen ihrer Schüler von Zeit zu Zeit besuchen, und sich über den Fleiß, das Verhalten und die Fortschritte derselben im Turnen in fortwährendem Benehmen mit dem Turnlehrer erhalten werden.

Stuttgart, den 16. April 1864.

Schmidlin.

V. Die Kultministerial-Abteilung für Gelehrten- und Realschulen an den Vorstand der Turnlehrerbildungsanstalt Herrn Prof. Dr. Jaeger dahier.

Derselbe wird hiemit in Kenntnis gesetzt, daß das R. evangelische Konsistorium und der R. katholische Kirchenrat ihn gegenüber dem Verleger der „Neuen Turnschule“ zu der Erklärung ermächtigt haben wollen, es werde die Anschaffung derselben zum Gebrauch beim Turnunterrichte an den Schullehrerseminarien und an den Volksschulen, wo solcher erteilt wird, angeordnet werden. Auch die Ministerialabteilung wird nach dem Erscheinen der „Neuen Turnschule“ die Anschaffung derselben zum Gebrauch beim Turnunterricht an allen Gelehrten- und Realschulen, sofern an ihnen Turnunterricht erteilt wird, anordnen.

Stuttgart, den 16. Dezember 1875.

Binder.

Kallhardt.

VI. Anmerkung. Beiderlei Turnschulbearbeitungen hat der Verfasser auch den Kriegsministerien und dem Kgl. Württ. Generalkommando vorgelegt und verdankt ihnen auch hier nun ihr Prüfungsurteil; sowie aber besonders auch den Allergnädigsten Befehl noch Seiner Majestät des Kaisers Wilhelm I., von Wiesbaden-Berlin 1876, zu einiger Vorführung eigens des Eisenstabturnens durch den Preussischen Zivilschulturnlehrerbildner.

I. Das Stehen.

Vor allem handelt es sich um das Auftreten, um den rechten Tritt und Gleichtritt: um den Geist von Haupt zu Fuß, „vom Wirbel bis zur Zehe“ im Stehen, Gehen, Laufen, Springen. Das Andre, Nächste, leiblich davon Abhängige, aber geistig Höhere, Herrschende, Ganze ist dann das Angreifen; und ihn, den rechten Griff und Gleichgriff, den Geist von Herz zu Hand, schult das Turnen im Springen, Werfen, Ringen, Klettern. Der Sprung nämlich als Hindernisübersprungung ist Anfang der zweiten, wie Ende der ersten Schule. Ja als freieste, bereits auch Griff und Wurf von Fremdlast enthaltende Eigenlastmeisterung ist der Sprungtritt überhaupt Seele und Inbegriff der Turnschule. So ist er denn gleich im Stehen, im Aufstehen, als Aufsprung vom Lager, Sitz, Lehne, Stoc, ja vom Knochen und von bloßer Lastung, Pressung, Haft selbst. Und schon hier bedingt das Bein den Arm, der Fuß die Hand, der Tritt den Griff, der Sprung den Wurf, das Fußeln das Handeln. Im Liegen, Sitzen, Lehnen, Stützen nämlich ist auch die Hand, der Arm noch in der Belastung und Haftung von Fuß, Bein, der ganze Mensch ein Stück Vierbeinigkeit seines ersten Kindesalters und seiner Mitgeschöpfe und Griff und Wurf nicht einmal frei genug für den Gehör- und Blickgriff, für Sprechen und Winken, Deuten und Bezeichnen. Erst der Aufsprung davon stellt menschlich den ganzen Menschen. Und selbst für ortsgenannt einsame still innerliche Geistesarbeit lautet die Grund- und Hauptformel: „springe auf!“ — und behauptet das Stehen, ob auch meist als bloßes Stütz- Lehnstehen, schon als bessere Bewahrung und Ausnützung des Arbeitswerkzeugs, unsres Leibs, den Vorrang vor der Sitzarbeit. Geradezu verwerflich aber als rasche, tiefe, allseitige Schädigung des letzteren ist die Liegearbeit. Kurz, die erste beherrschende Form des Menschen, seine Gestellung und Gestalt, ist das Stehen, seine erste freie geistige Erweisung die Art seines Verstehens und Aufstehens, Sichstellens und Dastehens, Vorstehens und Nachstehens, Widerstehens und Beistehens, Anstehens und Bestehens. Gewiß bezeichnend dieser volle Sprachgriff ins Stehen zur Zeichnung selbst geistinnerster und gerade der ersten nötigsten Ertüchtigung, Tüchtigkeit, Tugend, nämlich der Aufgewecktheit und Gestellungsbehendigkeit, Gewandtheit und An-

ständigkeit, Verständigkeit und Gehaltenheit, Zugänglichkeit und Standhaftigkeit, Anstelligkeit und Selbständigkeit! Derlei braucht und schafft auch leibliche Aufrichtung und Rechtschaffenheit, mehr, als die Gestalt, und die richtende schaffende Macht über sie ist die Gestellung, zur Last der Wurf, zur Leistung die Lust, zum Leib der Geist; und es ist klar: auch nach dem Aufsprung und Entsprung aus den Kinderschuhen ist schon im Stehen gar viel zu lehren und zu lernen; ja es giebt ein Stehen, was sich überhaupt nicht von selbst lehrt und lernt, sondern für allerlei freie geistige Zwecke nur im Turnschweiß.

Das natürliche Stehen ermangelt des Sprungs. Für gewöhnlich steht der Mensch allmählich auf, stütz- und stückweis, seiten- und stufenweis, ungleich und unvollständig, unter mannigfacher Beihilfe der Hände und Arme nach oft nur zu schwerer Wed- und Wälzungsarbeit, Gähnung und Streckung, Rüttlung und Schüttlung. „Unvollständig“, denn für gewöhnlich steht er in einseitiger, nahezu einbeiniger, lediglich knochenstarrer, hängig schwerfälliger bloßer Lastung. Meist rechts, im Aufschnappen und Gesperr seines rechten Knies, auf dem Stecken und Pfeiler seines rechten Beins; wie er denn überhaupt rechts zu sein pflegt. Und bloß zur Erholung von der Lastpressung und zur Sicherung gegen die beständigen zunehmenden Fallschwankungen dann auch links. Genau wie in seinem Lehnen, Sitzen, Liegen, worin er ja auch wechselsweis einseitig lastet und stützt mit allerhand Knickungen, Pressungsunruhen, Stützverschiebungen, Wälzungen. Das andre Bein nämlich, im Lehnen, Sitzen, Liegen meist über das Stützbein hergeschlagen, — der Vogel zieht es ganz auf, und steckt den Kopf unter den andern Flügel, das Pferd kippt wenigstens den einen Hinter- und den andern Vorderfuß auf und läßt den Kopf hängen, — das andere Bein steht, stützt mehr nur scheinbar. Der Fußspitze nach in leichter Kniebeuge ein wenig vorgestellt, lehnt es am Stützbein fast gänzlich lastfrei, greift nur leicht mit Behen und Ballen und hilft mit dieser Lastung in den kleinen aber zunehmenden Schwankungen der Gesamtlast die Gefahr des Fallens anzeigen und mittels geringer Streckungen das Gleichgewicht wiederherstellen; ein Dienst, kaum redenswert und nur dem Kranken schwer und — dem Betrunkenen, der schlimmsten Gestalt. Der übrige Körper ruht, lastet. Schon das Becken mit dem Bauche hängt nach dem Lastbein. Entsprechend wölbt sich nach dem Stützbein das Gefäß aus tiefer Einsattlung. Die Brust ist ein-, die Schulter vorgefallen, Nacken und Arme schlaff und leicht beweglich und der Kopf vorgebeugt, oder in den Nacken zurückgesunken und dann meist zugleich ein wenig seitwärts nach dem Stützbein geneigt.

Entsprechend sind alle Lebensthätigkeiten um einen Grad gesunken. So atmet der Mensch jetzt mehr durch den Mund mit dem Bauch, als mit der Brust durch die Nase. Es sinken aber auch die geistigen

Kräfte. Gehör, Gesicht, Gebärde, Sprache und Gliederbewegung werden matt; und die freie Ausweichung, die Lastverschiebung, welche in der Einheit, Gleichtheilung, Doppelgliederung und Regelmäßigkeit der Gestalt ihr wechselvolles Spiel treibt, läßt schließlich auch alle Haltungfehler aufs stärkste hervortreten, so daß der ganze Stand, namentlich wenn gar die Hände überschlagen oder in die Kleider geschoben oder am Kopf aufgehängt werden, geradezu auch unanständig wird, wie z. B. meist der Eckensteher zeigt. Bekanntlich reizt solch Dastehen zum Anruf, ja zum Anstoß, Puff; und schon der geringste bringt den Mann vom Plage, mindestens vom Stütz- aufs Lastbein. Kurz, er ist jetzt, statt aufrechte wohlgefällige Gestalt, mehr nur hin- und mißfälliger Gegenstand.

Ist nun das langsame, wälzungsvolle, ungleichstrüige Aufstehen unter allen Umständen anstandswidrig, so ist das wechselseitige einseitige Freistehen, das Halbstehen als solches selbst mit dem Anstande recht wohl vereinbar. Es ist als das geistig noch zweckfreie das natürliche; und es ist mindestens billig, daß man für gewöhnlich den Menschen stehen läßt nach seinem Belieben und nach seiner Bequemlichkeit. Ja als das noch unbestimmte und dabei fallschwankende ist es auch das zugängliche, leicht bestimmbare und gefällige. Allein offenbar ist jetzt ein erzieherisches Eingreifen um so notwendiger, und zu seinem Anstand, seiner Zugänglichkeit und Gefälligkeit, ist es eben doch erst zu bringen.

Es kann aber, soll nicht auch eitle Mache Platz greifen, die nur den Affen und Laffen schafft, nur mittelbar geschehen durch eine ganz andere Art Stehen, welchem die Kraft beiwohnt des Aufsprungs von Sitz oder Lager und jenes Reden und Strecken, Rütteln und Schütteln, wozu nach wirklich berechtigtem ausruhweisem Sitzen und Liegen, im Maße der Erquickung und Krasterholung, schon das unwillkürliche Lebensbedürfnis treibt und die Lust. Kurz, es gilt ein Aufschleunigen auch aus diesem geknickten hinkenden schwankenden Stande zur aufrechten geraden festen Stellung. Statt bloß so dazustehen mit seiner Last, hat man sich auch hinzustellen und seinen Platz zu behaupten mit all seiner Kraft; und schließlich wird dann auch das beliebig bequeme Stehen mindestens die allgemeine Geistesbestimmtheit zeigen. Gewöhnlich soll der Tanzlehrer helfen. Besser schon der Turnmeister des Heers. Jedenfalls giebt's auch ein förmlich Schul-erziehen, dessen erster Befehl und Gehorsam: „Springe auf“. Das Turnen selbst aber, dem sich das Aufstehen vom Lager, Sitz, Lehne, Stoc schon mehr entzieht, beginnt entsprechend mit „Steht — fest“ und mit der Verweigerung und Vermeidung jedes Sinkens der Lust, Kraft, Last, solange nicht ausdrücklich befohlen ist: „Bequem“ oder, in Entbindung auch vom Stillestehen, Stillschweigen, Aufmerken, „Rührt euch“. — Dabei ist zu erinnern auch ans kriegerische „Stilgestanden“. Es verlangt aber, für längere Zeit und Ausdauer, vom

Feststehen mehr nur die äußere Form und die geistinnere Ladung, als jene wirkliche volle Raffung und Straffung und äußere Spannung, ist als Mittelglied zwischen Fest und Bequem, in seiner beruflichen Zweckbestimmtheit, weit schwerer zu lehren, zu treffen, anzugewöhnen und fällt gegebenenmaßen übers allgemeine Turnen hinaus.

Das turnerische Feststehen hat zunächst nicht den Zweck der Dauer, sondern den der Anstrengung; und diese ist noch Selbstzweck. Was im Übergange vom Schlafen zum Wachen das Gefühl der gestärkten Kraft von selbst thut, soll hier in Aufweckung und Entfesselung der versessenen und verlegenen Geister der freie Geist thun, in der Ver-nunftabsicht, Leben, Kraft, Lust sich erst oder voller zu bereiten, nämlich aus dem Gegenteile der Sitz- und Liegeausruh, aus der Bewegung. Es soll nicht nur von allem Halbstehen oder Stütz- oder Lehnstehen vollends aufgestanden werden, sondern es soll geschehen mit der Kraft des Aufsprungs von Sitz und Lager, des Entsprungs aus den vier Wänden und von der Arbeit zu sofortigem weiterem Drein- und Übersprung, Geists und Spiels halber.

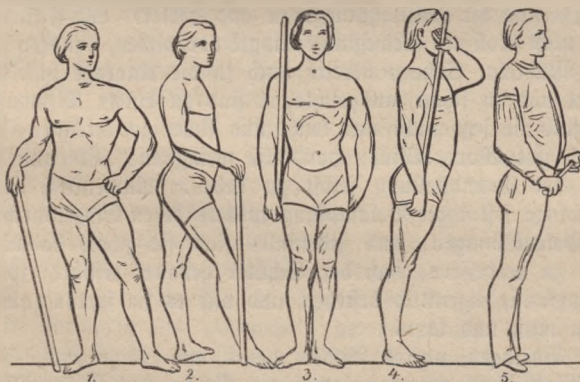
Hoffentlich sind uns die Schüler zu ihrem Turnen gekommen im Laufe, „springen“ nun herum, jagen sich, und ist ein Helllauf und Halloh, daß klar ist, 's ist überhaupt noch Leben, Kraft, Herz, guter Geschmack vorhanden. Darein schallt nun der überwältigende Befehlsanruf: „Abteilung —“, worauf die Schüler augenblicklich nicht nur stillschweigen, sondern namentlich auch stillestehen, nur sich herkehren und uns ansehen, vom fernsten Winkel her auch unsrem leisesten Sprechworte lauschen, selbst wenn's bloß einem gilt, und jedenfalls den Mund schließen, um ihn nämlich augenblicklich zu öffnen für ein etwaig Antworten. Das wichtigste aber: wir stellen uns vor irgend eine augenfällige gerade Linie der Übungsstätte und künden etwa mit entsprechend ausgebreiteten Armen erst besonders an: „So, wenn ich nun rufe: — angetreten! stellt ihr euch in eurer Ordnung und Folge beim Schulsitzen oder -stehen möglichst schnell nebeneinander mir gegenüber; fern genug, daß ich auch die letzten noch in diesem meinem Sehwinkel habe, und so daß jeder gerade noch Platz hat mit den Ellbogen, im übrigen zu bequemer Stellung, wie ihr sie hier an mir seht. Also: „Angetreten!““. Etwaigem Drängen und Puffen, Rühren und Schwagen begegnet der gedehnte anwachsende spannende Ruf: „Achtung!“ Und nun machen wir, mit Ohr und Aug' übers Achtungsverhalten eines jeden wachend, nach eigenem Befehl möglichst geschneilt und geprägt das Feststehen vor, und zwar wiederholt aus ebenso geprägtem Bequemstehen heraus.

Das Feststehen ist das Aufstehen, Aufspringen, Entspringen vom bloßen Knochengesperre, im Freistehen selbst der Sprung und Wurf des Arbeitsangriffs, die schnelle volle Herauskehr gleichmäßig aller Kräfte zum äußeren leibhaften Zweckhandeln. Der Geist soll nun von aller Einseitigkeit, namentlich auch von der überwiegenden

Richtung und Thätigkeit in sich hinein ablassen, aus bloßer Denk- und Gedächtnisarbeit, beziehungsweise aus ihrer Ermattung, dem Blödsinne des in Gedanken an nichts Denkens aufwachen, im tiefsten aus seiner Innerlichkeit, ebenso dann aber auch aus jedem Foch und Loch einseitiger äußerer Arbeit sich aufraffen, in den Körper fahren und alle Kräfte desselben gleichmäßig mit sich nach außen reißen; d. h. sie in die Spannung legen zur That nach allerlei vernünftigen Gedanken, kurz „seinen Mann“ stellen.

Die Körperwirkung ist ein vom Hirn ausgehender Zug und Ruck, welcher einerseits den Kopf im Nacken hebt und feststellt, so daß sich der Mund nun auch im Gebisse schließt, die Augen und Ohren aber innerlichst öffnen, andererseits in der Spannung der Längsmuskeln den Rückgrat geradestellt, mit den Ringmuskeln aber erstlich die Rippen aufrichtet, die Brust hochwölbt, und die Schultern ausladet, zweitens den Bauch abplattet, die Lenden gürtet und das Gefäß härtet, drittens endlich eben damit das Becken wagrecht stellt und das an ihm hängende Lastbein ans Stützbein heranreißt, so daß nun in völlig gleicher Lastung und Stützung straff Schenkel an Schenkel, Knie an Knie, Wade an Wade, Ferse an Ferse schließt und in gleichmäßigem federndem Abdrucke der rechtwinklig abstehenden Ballen und Behen, unter nur leichter lüftender Bodenberührung der Fersen, der ganze Leib vollkommen aufrecht und gerade und fest steht in der lautereren Kraft seiner Nerven, Muskeln und Sehnen, zu weiterem sprunghaftem Handeln bereit, wie ein geladenes, fertig gemachtes, angelegtes Gewehr zum Schusse.

1.



Die Gestaltsverhältnisse sind dadurch mit einem Schlage wesentlich verändert, gegenüber den arbeitsledigen gedankenlosen arbeitsmüden Formen unturnerischer Menschheit auch schon veredelt. Der Kopf ist

jetzt auch nur Sinnes- Denk- und Sprechwerkzeug. Das Atmen erfolgt mit geschlossenen Lippen durch die Nase vorzugsweise mit der Brust, leiht dieser auch den Sprung und Donner der Stimme, ja hat in jedem Zuge schon den Anfaß überhaupt auch jener willkürlichen geschmeidigenden Blasbalgthätigkeit, welche dann im gewaltsam tiefsten Ein- und Ausatmen beim Mann einen Umfangsunterschied erreicht über die Brust von 20, über den Bauch von 16 cm. Im übrigen ist der Umfang der Brust bis um 8 cm gestiegen, der des Bauchs bis um 7, des Gefäßes wenigstens um 2 cm gesunken und übersteigt nun jener den Bauchumfang bis um 27, den Gefäßumfang bis um 13 cm. Daran sind Breite und Tiefe ziemlich gleich, überdies die Höhe der Herzgrube über der Schoßfuge mit einer Vermehrung beteiligt bis um 7 cm. Namentlich aber fällt wohlthätig auf die nun bis um 14 cm größere Breite der Schultern, als der Hüften, und die flotte Abhebung des also völligeren, offeneren, geistklarerer Mannes vom Boden. Er ist nämlich zumal auch gewachsen: mit dem Hüftrande des Taftbeins bis um 5, mit der Schoßfuge bis um 2,5, mit dem 7. Halswirbel bis um 4,5 und mit dem Scheitel gar bis um 9,5 cm. Und unter Vorrangung der Stirne über den sprachgeladenen Mund beherrscht nun sein Auge, voller freier feuriger blickend, die Dinge umher, die Gegenstände des Handelns. Kurz, der Mensch ist nun sein „ganzer Mann“; dieser „hell auf, frischweg, grad aus.“

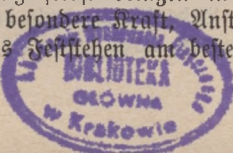
Das wichtigste ist natürlich der geistige Ausblick; und obenan stehen die Tugenden und Fehler im Hören, Sehen, Sprechen, Sichstellen und Standhalten selbst. Es hängen aber dran alle möglichen schon in Haar- und Kleidertracht, Gebärde und Erscheinung, namentlich aber die in der Gliedführung und -seßlung, sämtliche Teilbewegungs- und die Haltungstugenden und -fehler. Wo Fehler in der Haltung nicht bloß als Bewegungsmängel vorhanden, sondern aus den Nerven, Muskeln, Sehnen bereits auch in die Knorpel und Knochen eingebettet und so schon ausgeschlagen sind zu einem Mißwuchse der Gestalt, sind sie jetzt nicht nur leicht und sicher zu erkennen, sondern meist auch mit Wort, Wink, Handhilfe wenigstens zeit- und teilweis schon an der Grundstellung selbst zu heben. Namentlich aber steht die Grundlage fest ihrer Bekämpfung mittels deren Einzeldurchbildung in den Gelenkübungen, und jedenfalls sind sie schon dadurch fortschreitend zu verbessern, daß der Schüler genauer erfährt, spürt, erkennt, worin sie eigentlich bestehen und wie er sie fortan auch sonst bekämpfen muß und kann.

Die Vorlagen unsres Bildes 1—4 und obige Maße stimmen in der Wirklichkeit genau zusammen. Schon der Bildanblick aber lehrt: ein Lehrer, welcher da jeweils noch bloß spricht, statt zu befehlen, und wieder, wer gar noch befiehlt und üben will, wenn die Anstrengung bereits zur Überanstrengung geworden, die Sprungspannung

von selbst wieder nachgelassen, verdirbt sich offenbar all sein Turnunterricht. In der That ist nichts gefährlicher und schädlicher, als jeweils die Ladung und Zielung des Feststehens nicht auch zum Schusse der Bewegung kommen oder auch mit dieser auf dem Wege der bloßen Abspannung und Verdrossenheit zurücksinken zu lassen in die Bequemlichkeit und Beliebigkeit. Die Schüler gewöhnen sich dann rasch, überhaupt bloß dem Scheine nach fest zu stehen. Ihre Bewegung erfolgt langsam, ungleich, stückweis, unvollständig. Das ganze Turnen wird blöd oder gemüthlich. Beispiel und Befehl selbst erlahmen. Und der Dank der Schüler ist nur Unart. Gelangweilt nämlich und im Gefühl höchstens einer bloßen Abrihtung ohne inneren Beruf und ohne äußere Zwangsmittel, werden sie zuletzt auch nicht einmal den Schein mehr wahren, vielmehr thun, was sie nicht lassen können, und nicht einmal mehr in „Achtung“ stehen, dem Befehl des Lehrers kaum zuhören, geschweige mit Lust und Kraft gehorchen.

Am ehesten läßt sich aber die Anstrengung des Feststehens für sich allein auch auf einige Dauer fesseln mittels einer geringen griffgerechten einseitigen Belastung, wie sie im Bild 3 zeigt. Es sind Rundstäbe von Eisen, 85 cm lang, zu altersgemäßer Gewichtsabstufung 20 oder 22 oder 24 mm stark und für den Gebrauch auch als Zielwurfgeschosß an beiden Enden in platter Abwölbung gestählt und möglichst gehärtet. Durch die Art ihrer Bearbeitung im Feuer, durch trockene Aufbewahrung und durch Reibung mit leicht geölten wollenen Lappen sind sie vor Rost zu schützen und hie und da wohl auch einmal wieder gerade zu klopfen oder gar zusammenzuschweißen. Im Notfall thun's aber zunächst auch 2—3 mm stärkere Holzstäbe aus schwerem zähem astfreiem abgelagertem Hartholz.

Einen solchen Stab, im Befehl ohne weiteres „Gewehr“ genannt, liebt und begehrt der Schüler, sofern ihm seine Hand nicht anders schon an allerlei minderen Dingen erlahmt ist. Ja er braucht ihn. Und 's ist ja das erste beste billigste Turngerät, sein Wert unvergänglich. Also der Knabe und sein „Gewehr.“ Auf den rechten Zeigfinger, mit den andern Fingern hinten herum und mit Ballen und vornabliegendem Daumen etwas vornherein genommen, wird auch es an Hüft und Schulter „fest“-gestellt. Und ob dann beide Hände stets dicht hinter den Hüftsträndern zur Faust geballt fest anliegen, die Ellbogen leicht gebeugt starr seitwärts stehen, der Stab aber, von vorne senkrecht, von der Seite oben etwas vorgeneigt, an die Schulter drückt, ist eins der sichersten Merkmale des Feststehens überhaupt. Der harte Faustgriff am „Gewehr“, die Anmutung dieser Befehlsbezeichnung des Stabs, die strenge Verpflichtung zu demgemäß geordneter, tapferer Führung und die kleine unmerkliche Lastverschiebung und Gleichgewichtstörung selbst bringen in die aufrechte gerade feste Haltung noch weitere besondere Kraft, Anstrengung, Handlung. Zugleich aber ist jetzt das Feststehen am besten an ihm selbst bewaffnet



auch für allerlei Bewegung, derart, daß die Kraft seiner Starre immer auch wieder ihre Lösung und Entladung und in der Zucht und Lust dessen auch ihren Sporn besitzt auch zur Ausdauer. Derlei zeigen schon 4 und 5 unsres Bilds.

In beiderlei Hinsicht ist aber gerade junge Mannschaft am bedürftigsten und dankbarsten. Um so mehr, wenn sie erfährt, daß, wie für's Turnen wesentlich, der Gebrauch des Steehens als Strafmittel und derlei abgedankt ist. Der Tritt des Feststehens erfordert eben auch den Griff des Festpackens; die leere Faust ist aber zu wenig, zu unhaltbar, zu verborgen. So bewaffnen wir denn die Schüler, gleich von Anfang an.

Das Andre ist dann aber der feine Merks des Lehrers für die Faulheit und Blödigkeit oder auch berechnigte Erschlaffung jenes bloß scheinbaren Feststehens. Es ist ohneweiters das schlechteste, hinderlichste, verdrießlichste Stehen. Leider kann ihm nicht jeder Spielraum genommen werden. Auch die muntersten und tapfersten Geister sinken oder schweifen immer wieder. Indessen läßt es sich wenigstens in seinen höheren Graden und auf die Dauer nicht verbergen. Am unmittelbarsten erkennt man es durch leichtes Antupfen, wär's auch nur des Stabs oben oder der Schulter, mit der Fingerspitze. Doch auch aus der Ferne. Der Schüler vergißt sich und rührt geschwind ein Glied. Der ganze Mann steht gleich unscheinbarer da, schwankt im Glied, hängt zurück, hört und sieht und kommt bei befohlenen Bewegungen nicht oder zu spät, oder nur halb, oder falsch; kurz alle möglichen Befehlswidrigkeiten ereignen sich. Sie sind aber berechnigt, wenn seinerseits der Lehrer, sei es aus Bequemlichkeit, es an Beispiel, Befehl, Strenge fehlen läßt, oder im Übereifer und in der Herzlosigkeit über erschöpfte Geister hineinhaust. Und jedenfalls ist nun eben der Lösungsbefehl „(steht —) bequem“ oder zur Unterbrechung des Unterrichts und der Übung überhaupt „rührt euch“ so wichtig, als unser Turnbefehl „steht — fest.“ Obendrein wird der Lehrer die Schüler ein für allemal verständigen, daß sie sofort von selbst in die Bequemlichkeit des Halbstehens sich fallen lassen dürfen und sollen, sobald er, statt zu befehlen oder zu winken, bloß spricht und belehrt. Nicht unbillig wird angeordnet, daß auf „bequem“ die Schüler gleichmäßig das linke Bein vorstellen und, wechseln sie mit der Lastung und Stützung, dasselbe zuvor wieder zurückziehen, somit der Mann selbst auf derselben Stelle, im Gliede bleibe. Die Stäbe bleiben dabei jedenfalls oben in den Händen.

So ist denn der Anfang des Turnens überhaupt die stete beispieles-, befehles- und übungsförmige Unterscheidung und Entgegensetzung des beiderlei Verhaltens im Stehen. Und die Schüler begreifen: alles hat seine Zeit, vorab die Ausruh', die Bequemlichkeit, das Belieben. Doch ist jetzt die Behandlung — auch des Bequemstehens un-
geheuer wichtig. Die Einleitung dazu macht die des Feststehens selbst.

Natürlich nehmen wir zu letzterem zunächst jeden Schüler für sich vor, je vor seinen Mitschülern. Und zwar von vorn, von hinten und von der Seite. Dabei ergiebt sich, namentlich auch je an den andern, die vielleicht meinen, wir hören und sehen sie nicht, allerlei Anlaß zu Bemerkungen auch über sonstigen Anstand — schon in den kleinsten flüchtigsten Außendingen, für welche oft Haus und Schule nicht Zeit haben, selbst an ihren Kleidern, deren eigenhändig zu beseitigenden Schlappereien, Beschmutzungen, Thorheiten unser erster Blick und Griff sind, und worunter der Schuh als Fußverunstaltung und -schädigung und Trittbehinderung meist um so übler ist, je „schöner“, modischer er steht. All derlei muß der Turnlehrer bemerken und beregen. Er hat es nun einmal mit dem Äußeren, Leiblichen zu thun, und selbst alle bloß inwendige Geistesvortrefflichkeit kann ihm nichts helfen. Aber auch kramphafte Anstrengungen, Ubertreibungen werden hier abgethan. Das wichtigste indes ist, daß die jugendliche Munterkeit hervortritt.

Die Schüler sollen uns schnell hören, offen, gerade, fest nach unsern Augen sehen, auf jedes Wort der Gefragte, und nur er, schnell, offen, gerade, fest antworten, ohne allerlei Mitarbeit anderweitiger Sinne, Kräfte, Glieder und beileibe nur halb oder gar allerlei über anderes oder andere, und dann namentlich munter und tapfer auch Hand und Fuß fesseln und rühren nach unsrem Blick, Wort, Wink. Die Jugend hat hier auch dem Äußersten, Leiblichsten nach zu lernen, wie man einen Menschen, der einen angeht, menschlich anspringt, ansteht, ansieht, anhört, anspricht und ihm antwortet und entspricht auch im Angriff mit Hand und Fuß in allerlei Ausrichtung an äußeren Gegenständen und allerlei Widerständen. Es gelingt aber nicht, so lange die Schüler noch in allen möglichen Untugenden der Tracht, Gebärde, Erscheinung stecken, mit Aug', Ohr, Zunge, Hand und Fuß so viel hinter uns untereinander zu schaffen haben, nicht in „Achtung“ verharren können, wenn wir bloß mit einem zu thun haben, in Einzelbehandlung genommen aber selbst noch mit Ohr, Aug', Zunge stoßen und ausweichen, in allerlei Verstocktheit, Verhocktheit, Berlegenheit sich wälzen, mit Gesichtsfasern, Nacken, Arm, Hand, Fingern, Beinen arbeiten und thun, als könnten sie nicht fünfe zählen und kein Wasserlein trüben. Mit allen Mitteln wenden wir sie her, nickeln und ziehen sie aus sich heraus und heben sie zu uns herauf. Und baldmöglichst sollen sie uns springen. Derlei weiterer Befehl und Gehorsam ist nur der notwendige Fortsatz, Aufglanz, Wiederklang unsres „Feststehens“. Und nicht nur im Bequemstehen, betreffs der Achtung, sondern gar auch im Rühren, betreffs des munteren tapferen Spielumtriebs, untersteht jeden Augenblick auch aus fernster Ferne und scheinbarer Ablehr die ganze Mannschaft unsrer strengsten Bewegungs- und Haltungszucht.

Nur vergessen wir nie, das Muntere, Tapfere, Gehaltene auch

zu loben; und Herz habe namentlich auch unser Strafwort, das sich hüte vor Schimpf und Thätlichkeit. Rasch verliert sonst das beste Beispiel, der beste Befehl seine Zugkraft, und der Knabe wird verstockt. So dürfte es dann aber gelingen, daß die Grundlagen aller guten Haltung, wie sie im Feststehen in fast abschreckender Starrheit zu Bild und Gefühl, Übung und Fertigkeit kommen, — Schwachkopf, wer dran erschrickt und abfällt — nach und nach sich auch geltend machen im bequemen Stehen und im beliebigen Rühren, wie's in unfrem Bild 1 und 2 darstellen sollen, darin das Selbständige, aber verständig Zugängliche und anständig Gefällige hervortreten lassen und allerlei Bequemlichkeit und Beweglichkeit, die ganze Leibesschwere und Lebensbewegung, die ganze Erscheinung und Aüßerung einfangen und emporheben in die beste menschliche Linie, voll Bedeuts der ewigen Schöpferabsicht und eignen Schöpfergeistes, und daß zuletzt in den allerhand geistig bedeutsamen und beherrschenden Formen jenes Wesen hervortritt, was der Jugend so männlich läßt und in der That den Mann schafft und erhärtet. Vergleiche das Ende der Stehschule mit seinen Bildern, namentlich Bild 2, 6, 10, 11, 14—17, 24, 37. Derlei die Erschöpfung des Textes „Steht — fest“.

1. Die Ordnungsübungen im Stehen.

a. Die geschlossene Linie und das Richten.

Hat der Lehrer jeden sowohl im festen als im bequemen Stehen vorgenommen, so läßt er alle zusammen feststehen: „So nun kann ich doch auch einmal sehen, wie groß jeder wirklich ist!“ Darnach stellt er sie gleichlaufend mit jener augensälligen geraden Linie der Übungsstätte von rechts nach links nebeneinander, teilt sie in 4 gleiche „Riegen“, stellt je den rechten Flügelmann als zeitweiligen „Vorturner“ auf, alle zusammen aber so, daß jeder mit seinem Nebemann in den Ellbogen lose „Führung“ besitzt und je zwischen den Ellbogen noch mit der Hand herabgefahren werden kann. Ist irgendwo die Führung noch nicht vorhanden, ist nach rechts zu „schließen“, ist sie wo zu eng, nach links zu „öffnen“. Beides mit leichter Kopfwendung und Blickwerfung nach rechts, im übrigen ungeneigten Haupts und unverdrehten Leibs und mit kleinen raschen weichen Seitenschrittschen derart, daß dabei die Füße, auf welche indes der Schüler selbst niemals hinabsehen soll, genau ihre gleichmäßigen Winkel zu obiger Geraden von zweimal 45 Graden bewahren. So, mit Nachhilfe auch in der „Richtung“ vor oder zurück, bildet nun auch die Abtheilung eine gerade „Linie“.

Stehen alle mit der gehörigen geraden Richtung und losen Füh-

lung, so wird der Lehrer durch Antupfen sich überzeugen von der vollen Bewahrung der festen Haltung, etwaige kleine Fehler, namentlich in der Winkelung der Füße, verbessern und die Abtheilung auch von hinten begehen, um nämlich mit den Händen etwa noch vorgewölbte Schultern vollends zurück- und noch geduckte Köpfe im Nacken vollends heraufzusetzen. Dabei laufen seine Augen fortwährend längs der ganzen Abtheilung, und jede, auch die geringste Bewegung wird sofort strenge gerügt. Schließlich stellt er sich vor der Abtheilung genau auf ihre Mitte, um ihre Länge von dieser zurück, ebenfalls „fest“, so daß er und sie ohne Kopf- und Augendrehung bequem einander sehen und er im verlorenen Blick stets alle gleich beherrscht.

„Augen — rechts (links)!“ In geschrittener Kopfswendung unter Mitnahme des Kinns werfen die Schüler den Blick nach der durch Wink vorausbezeichneten Seite, so daß je das anderseitige Aug' genau auf der Längenseite des Leibs steht. „Nun wird jeder mit dem gleichseitigen Aug' nur seinen Nebenmann sehen, mit dem anderseitigen aber den Schein haben auch der übrigen Mannschaft. — „steht“! Drauf ebenso geschritten Kopf und Blick wieder gerade aus. „Nun steht ihr nicht nur in der „Abtheilung“, sondern habt's auch selbst gesehen und habt dran das Merkmal, ob ihr euch jeweils richtig zur „Abtheilung“ zusammengestellt und ob und wie darin etwa noch 'was umzustellen ist!“

„Zählt — euch!“ Mit obiger Kopfswendung und sofortiger Rückwendung ruft der Flügelmann seinem Nebenmanne links zu: „eins!“ dieser sofort dem seinen: „zwei!“ und so fort. Läuft's dann, wie's der Lehrer selbst mit Stimme oder Wink verlangt, so befiehlt letzterer: „Gerade (Ungerade) Hand — auf!“ worauf die mit den geraden (ungeraden) Zahlen, und wiederum: „Nr. (so und so viel) Hand — auf!“ worauf je die Betreffenden Arme und Hände gestreckt vornauf schwingen, um sie dann auf „Hand — ab!“ wieder vornabzuschwingen. Ebenso mit nachheriger Prüfung je der Zählung und des Zahlgedächtnisses Abzählen: „zu drei —“ und „zu vier —“ und schließlich „zu Riegen —“, wobei die 4 Riegen nacheinander, und wieder „in Riegen —“! wobei sie je miteinander ihre Mannschaft zählen. Darnach kennt nun jeder die Stärke und die Riegen der Abtheilung und namentlich seine „Nebenmänner“ und seinen derzeitigen „Vorturner“; und darnach hat er sich jeweils zu richten in der Aufstellung zur „Abtheilung“. Diese selbst steht jetzt mit „Stirnstellung“ als geschlossene und in sich gerichtete „Linie“.

Auf „Weggetreten!“ haben sich die Schüler augenblicklich beliebig hin zu zerstreuen und durcheinander zu tummeln, auf „Abtheilung —!“ oder auch „Achtung —!“ augenblicklich abzulassen und sich herzuspannen und auf „— angetreten!“ sich schleunigst zu bemühen, in gehörigem An- und Abstände gegenüber dem Lehrer, so daß er auf die Mitte zu stehen kommt, obige Aufstellung, die

„Abteilung“ als solche, wiederherzustellen. Dazu stellt sich der Lehrer zweckmäßig in seiner Breitenaxe gleichlaufend mit irgend einer anderen augenfalligen geraden Linie der Übungsstätte, ja schließlich gar auch so, daß weitere Blickhilfe zur Aufstellung überhaupt nicht vorhanden ist, und wechselt damit auf alle mögliche Weise, bis die Schüler sich gewöhnt haben, schnell anzutreten einzig nach dem Lehrer.

Zu weiterer Übung stellt nun lehrer den rechten, abwechslungsweis auch den linken Flügelmann als Stütz- und Richtungspunkt und „Führer“ besonders auf und befiehlt, lezternfalls nach „Augen — links“: „Richt — euch!“ Drauf rücken alle übrigen mit Augen rechts (links), nach rechts (links) schließend und nach links (rechts) öffnend, bis sie die richtige lose Fühlung haben, und so vor oder zurück, bis sie wieder den obigen Anblick haben. Der Lehrer prüft und hilft dabei auf die richtige Haltung, namentlich in den Füßen, Ellbogen, Schultern, tritt auf die betreffende Seite in die Verlängerung der Linie, mustert und verbessert die Aufstellung auch so, bis sie genau richtig ist, und befiehlt dann: „Steht!“ — nämlich „fest“, drauf auch die übrigen Kopf und Blick gleichzeitig wieder geradeaus kehren. Beim Vorwärtsrichten soll die Linie nicht, beim Rückwärtsrichten dagegen um einen halben Schritt überschritten und dann vorwärts vollends eingerichtet werden; daher streng zu halten ist auf die kleinen raschen weichen Schrittchen mit gestreckten Beinen. Dabei ist aber zunächst zu richten „Mann für Mann“, ferner „nach Kotten“, je 2, 3 zusammen, dann „nach Riegen“ und schließlich mit der ganzen Abteilung gleichzeitig, je auf ihren Führer, und zwar auch auf etliche Schritte Entfernung von diesem. Der Befehl lautet: „Mann für Mann (nach Kotten, nach Riegen) richten — Nr. 1 — steht!“; „Nr. 2 — steht!“ u. s. w.

b. Die Reihe und das Schließen.

Aus der geschlossenen Linie als der Grundaufstellung ist die geschlossene „Reihe“ herzustellen und ebenso feiner durchzubilden. Das Mittel sind die „Wendungen“ des ganzen Leibs auf der Stelle; schon für den einzelnen wichtig genug. Wissen ja doch so viele hernach im Leben nicht, wie man sich rechtzeitig und richtig wendet und dreht. Und zwar zunächst „nach Zahlen“, nämlich je der einzelnen Bewegungsteile und -zeiten durch den Lehrer selbst und mit der Verpflichtung der Schüler, zwischen inne beliebig lange fest auszuhalten.

„Linksum — eins!“ Unter Hebung des linken Ballens giebt das rechte Bein, Knie gestreckt, mit Ballen und Behen den Drehstoß vom Boden. Hintenheraufwerfen der linken Faust in den hohlen Rücken kann die Drehung auch obenher unterstützen. Und in der Abstimmung des rechten Beins mittels schnellkräftigster Hüft- Knie-

Fuß- und Behenstreckung auf der ursprünglichen Stelle seiner Fußspitze, unter Wiederauflegung des linken Ballens auf den Boden, ist nun der Leib auf Ferse und Absatz des linken Beins einen rechten Winkel nach links herumgedreht. Nachbewegungen, Kopf- und unbefohlene Armbewegungen und Schwankungen werden gerügt. Auf „zwei!“ sodann schnell das abstimmende rechte Bein wie eine gespannte Feder bei, ohne Kniebeuge und -hebe und Stampfen. Zugleich wäre die linke Faust wieder seitabzuwerfen. Geht das, so wird, und zwar nun ohne Armschwung, mit Taktbefehl nach Marschtakt auch die Aufeinanderfolge von „eins“ und „zwei“ geübt, drauf „mit Taktbefehl —“ nämlich der Schüler selbst, wobei alle Stimmen geschneilt und geschnitten zumal zu klingen haben: „Links — um!“ In festem Gleichtakte kommen mit den Zahlrufen auch die Bewegungen, mit den Zungen auch die Beine, schließlich auch ohne Taktbefehl, einfach „links — um.“

Darnach die „ganze“ Wendung: „Ganze Abtheilung — kehrt!“ nämlich immer nur nach links, in bloß einer Zeit und Bewegung, mit sofortigem schwinghaftem Beisetzten des abschnellenden rechten Beines. Die Abtheilung hat damit Stirnstellung nach rückwärts und in „Versetzung“ ihrer Teile „Rückmarschordnung,“ endlich, ebenso in bloß Einer Zeit und Bewegung, mit bloßem Rükten des rechten Fußes und linken Ballens, auch die „halbe“ Wendung „rechts — um.“

Mit ihr erfolgt die Belehrung über die neue Aufstellung der Abtheilung über die neue Ordnungsform, über die „Reihe.“ Die Fühlung der Linie, der Stirnstellung ist jetzt aufgehoben. Die Ellbogen und die ganzen „Flanken“ sind völlig frei. Dagegen stehen die Schüler als „Vorder- und Hintermann“ so hintereinander, daß jeder vor sich nur einen kleinen „Abstand“ frei hat. Diesen in seiner bestimmten Größe hat sich jeder genau zu merken; und daß er fest ans Hinterhaupt seines Vordermannes, ja niemals nach den Füßen und zu beiden Seiten von der übrigen Vordermannschaft gleich viel oder wenig sieht, d. h. mit seinem kleinen Abstände genau in der „Deckung“ steht, das ist hier der Zusammenhang und das Band der Abtheilung als solcher; und auch diese „Flankenstellung“ ist eine „geschlossene“. Ihre Geschlossenheit ergiebt sich mit „links (rechts) — um“ von selbst.

Das Abstands- und Deckungsverhältnis der „Reihe“ kann aber noch besonders geübt werden mittels des „Schließens“. Dieses hat seinen Namen von seinem Erstgebrauch für die Fühlung in der Linie, in der Stirnstellung, und im übrigen in der mehrgliedrigen Reihe, in der Flankenstellung in mehreren Reihen, vom Linien- und Fühlungszusammenschlusse ihrer einzelnen je zur „Rotte“. Es ist ein Seitwärtstreten, wobei gestreckt je das eine Bein auf der Standlinie einen Fuß von Ferse zu Ferse abgesetzt und sofort je das andere

an es herangezogen wird. Die Gesamtleibeslast ist dabei mit ange-
geschlossenen Armen gleichmäßig mitzunehmen, Füße und Beine, Leib
und Schultern sind vollkommen unverdreht. Nur der Kopf dreht nach
Bedarf. Die Schrittschritte selbst ohne Stampfen und Rutschen gleich-
mäßig, erst in bestimmtem Takte, dann möglichst rasch, stets weich
auf Beinen und Ballen. Zunächst, wie beim Richten: „Mann für
Mann rechts (links) schließen —“, sodann ebenso: „nach Riegen
rechts (links) schließen — Nr. 1 — „steht!“ —, „Nr. 2 —
steht!“ — u. s. w.; und schließlich mit der ganzen Abteilung gleich-
zeitig je auf ihren in geringer Entfernung gegen den Lehrer stehenden
Führer: „Rechts (links) schließt — euch!“ — „steht!“ Die Haupt-
sache ist das schnelle Finden, beziehungsweise volle Bewahren des ur-
sprünglichen Abstands- und Deckungsverhältnisses in der Reihe,
Unterstützung und strenge Prüfung aus entsprechender Stellung: bald
genau vorn auf den vordersten, bald genau seitwärts auf die Mitte
der Reihe und jederzeit Probe mit „links (rechts) — um“.

Zugleich nun die ganze Wendung auch in den Flanken-
stellungen, in der Reihe, zur Verwandlung der Rechts- in die Links-
reihe und umgekehrt. Desgleichen allerlei Wendungen in allerlei
Wechsel mit dem „Schließen“, behufs reinerer Unterscheidung der
beiderlei Seitbewegungen:

c. Das Öffnen und Schließen der Abteilung.

Die geschlossene „einfache“ Linie und Reihe ist nun mannigfach
auch zu „öffnen“. Darin treten von selbst die nötigen Formen
hervor der Aufstellung der Abteilung auch in zwei, drei oder vier
„Gliedern“, wobei die Elemente, vielmehr je die „Kotten“ der zwei,
drei oder vier zusammengehörigen Schüler. In der Linie sind dann
die Schüler zu zwei, drei, vier zusammengestellt mit den Abständen
und der Deckung der Reihe, in der Reihe dagegen mit der Fühlung
und Richtung der Linie. Und diese ihre Zusammenrottung, die
„Kotte“ als solche, ist so das feste Mittel und Band zwischen jenen
beiden Formen. Endbefehl jedesmal „steht!“, nämlich „fest“; zum
Zeichen, daß nun je auch die neue Aufstellung ins Gebot des Fest-
bleibens gestellt ist.

Die Abteilung steht in einfacher geschlossener Linie eingeteilt,
durchgezählt und je auf die Einteilung, Zählung und das Zahlge-
dächtnis geprüft. Da befiehlt der Lehrer, beliebig wechselnd: „Ge-
rade (Ungerade) —“ oder: „Dreier (Vierer) —“ oder: „Nr. (so
und soviel) —“ oder: „Vorturner —“ oder „—te Riege — so
und soviel Schritte (beziehungsweise, wenn die Schrittzahl nicht an-
gegeben wird, stets 3 Schritte) — vorgetreten!“ — „Eingetreten!“
Beim Vortreten wird immer links angetreten, und jeder Schritt ist

ein ganzer. Das Wiedereintreten je mit Kehrtwendung zu Beginn und Schluß in gleicher Weise.

Darauf läßt der Lehrer einfach durchzählen und befiehlt: „Auf die Ungeraden (Geraden) stuft — euch!“ Die Geraden (Ungeraden) treten mit 2 raschen weichen halben Schritten, in strengem Gleichtakte derselben, gerade zurück. Etwaige kleine Fehler der nun treppen- und schachsförmigen Aufstellung werden unter selbständigem Kopf-wenden und -rückwenden verbessert; „Führer“ ist je der rechte Flügelmann des zweiten Gliedes und der Vordermann der Kotte; dazu Prüfung und Nachhilfe vor „steht.“ „In ein Glied herstellt — euch!“ Ein ganzer Schritt grad vor und dann noch Richten rechts (links) je auf den gerade aus blickenden Führer der Kotte.

Ist zu drei abgezählt, so heißt's: „Auf die Einsen (Dreier) stuft — euch!“ Darauf treten gerade zurück die Zweier 4, die Dreier (Einsen) 8 halbe Schritte. Ebenso wird dann, namentlich bei jüngeren schmäleren Schülern nach Abzählung „zu Vier“, gestuft auf die Einsen (Vierer) mit 6 Schrittschen der Zweier (Dreier), 12 Schrittschen der Dreier (Zweier) und 18 Schrittschen der Vierer (Einsen). Hierbei wird immer gestuft mittels Zurücktretens auf die in Stand, Abstand, Richtung festbleibenden Schüler; und namentlich die Wiederherstellung in ein Glied ist abgekürzt und fester geregelt. Allein zu gleichmäßiger Übung aller ist immerhin auch zu stufen „auf die Zweier —“, beziehungsweise „auf die Zweier (Dreier) —“, und da ist dann auch noch „vor- und rückwärts“ beizufügen. Die Gerufenen, „auf“ welche zu stufen ist, bleiben stehen; dagegen treten je die Dreier (Einsen) 4, beziehungsweise die Dreier (Zweier) 6 und die Vierer (Einsen) 12 halbe Schritte zurück und ihrerseits die Einsen (Dreier) 2, beziehungsweise die Einsen 3 und die Vierer 6 ganze Schritte vor. Es wird also hier zum Öffnen und Schließen auch obiges „Vor-“ und „Eintreten“ verwendet. Selbstverständlich wird auch beim Zurücktreten stets links angetreten.

Im Anfang, und bei Nachlaß in der festen Haltung immer, werden die Rückwärtsschritte statt als halbe zu groß und ungleich, oder dann, wenn zu klein, hüpfend gemacht; daher häufige Nachhilfe mit „in Gliedern richt — euch — steht“: eine gute Gelegenheit, das Richten auch zu üben ohne die Tasthilfe der Ellbogen, ohne Fühlung, auf Seitabstände. Dagegen ist besonders zu halten auf die lebhaften vollen gleichzeitigen Schritte beim Vor-, beziehungsweise Eintreten oder Wegtreten.

An die „Stufung“ schließt sich nun die Hauptform zur Bildung der mehrgliedrigen offenen und geschlossenen Linie. Auf „in 2, 3, 4 Glieder rechts (links) — stellt“ machen die Geraden (Ungeraden), beziehungsweise die Zweier und Dreier (Zweier und Einsen), beziehungsweise die Zweier, Dreier und Vierer (Dreier, Zweier und Einsen) rechts (links) um; auf „— euch“ stellen sie sich, rasch schräg vor-

tretend und sich rückwendend, in Reihendeckung und -abstand hinter die Ungeraden (Geraden), beziehungsweise hinter die Einsen (Dreier), beziehungsweise hinter die Einsen (Vierer). Die Rotten stehen nun gegeneinander geöffnet, je in sich selbst aber, d. h. die „Glieder“ als solche, noch geschlossen.

Auf „mit Gliedern rückwärts richt' — euch“ treten die hinteren Glieder je genau dieselbe Anzahl halber Schritte gerade zurück, wie oben für die Stufung. Will dann etwa je ein anderer Abstand der Glieder erstellt werden, so heißt es entweder „— auf — (so und so viel) Schritt —“, deren Zahl dann eben das dritte Glied zu verdoppeln, das vierte zu vervierfachen hat, oder aber, bei Nichtvorabmessung des Abstands: „Zu Gliederöffnen — marsch — zweites (drittes, viertes) Glied halt!“ — Die Rückbildung aber stets auf „mit Gliedern vorwärts richt' — euch — steht“, wobei Führer und Richtung immer rechts ist. Der Stufung gemäß geöffnet, ergibt dann die viergliedrige Linie genau die Hälfte des Raums, welcher zu geordnetem vollem Unterrichte der Abtheilung auch unter Dach und Fach nötig ist.

Das Gegenstück ist dann die Schließung auch der „Rotten“ mit: „Auf den rechten (linken) Flügel — stellt“ — worauf alles, bis auf die Flügelrotte, rechts (links) um macht — „euch!“ worauf alles heranmarschiert, hält, wieder links (rechts) um macht und das vordere Glied sich rechts (links) richtet, bis „steht“ befohlen wird. Will dann etwa die Öffnung der Rotten gleich von Anfang an vermieden werden, so heißt's: „Auf den rechten (linken) Flügel in 2 (3, 4) Glieder stellt“ — alles bis auf den rechten (linken) Flügelmann rechts (links) um — „euch!“ — zuerst schräg rechts (links) Vortreten hinter das, beziehungsweise neben das vordere Glied, und dann auf „Marsch! Heranmarschieren, Halten, Rückwenden und im ersten Gliede rechts (links) richten und in den hinteren Gliedern Abstand und Deckung verbessern bis „Steht!“ — Rückbildung der mehrgliedrigen geschlossenen oder halboffenen Linie mit: „(Auf rechten (linken) Flügel) in Ein Glied — herstellt“ — alles außer dem Flügelmann, beziehungsweise dem vorderen Gliede, halblinks (halbrechts) um, — „euch!“ — rasch kürzesten Wegs wieder herein in die Linienrichtung und Fühlung mit dem Flügel-, beziehungsweise den Vordermännern und rechts (links) richten bis „Steht!“

Dem stellt sich nun aber andererseits gegenüber das Öffnen und Schließen auch der einfachen Linie als solcher nach den Seiten. Auf „vom rechten Flügel auf halben (ganzen) Abstand — stellt“ machen mit Ausnahme des Flügelmanns alle links um; auf „— euch“ schreiten sie, Nr. 2 mit 1 (2), Nr. 3 mit 2 (4), Nr. 4 mit 3 (6), kurz jeder mit einem Schritt weniger als seine Zahl (mit noch einmal so viel Schritten als seine Vorzahl) auf der Linie gerade fort, wobei gleich der erste Schritt vollaus zu machen ist und zweckmäßiger-

weise, gemäß einem vorgeetzten „mit Taktbefehl —“, jeder Schüler seine Schritte laut nachzählt; und wie jeder seine Zahl Schritte hat, hält er, macht von selbst wieder rechtsum und richtet sich im Seitenabstande rechts bis „steht“. Rückbildung entsprechend mit: „Auf den (rechten) Flügel — herstellt“ — rechtsum — „euch!“ — Marschieren, Halten, Rückwenden und Richten; „Steh! — Geradeaussehen. Selbstverständlich aber, wenn nur erst entsprechend abgezählt worden, ist dieses Öffnen und Schließen nebenbei zu üben auch „vom (auf den) linken Flügel —“ und „von der (auf die) Mitte —“ (dritten Vorturner).

Nun könnte auch noch in der Flankenstellung, der Reihe als solcher, gestuft, anderweitig geöffnet und geschlossen und wiederum ohne Öffnen aus der einfachen in die mehrgliedrige Aufstellung gegangen werden. Allein es hat keinen Wert. Die betreffenden Befehle und Bewegungen ergeben sich aus dem Entwickelten leicht von selbst; und es erübrigt bloß einzuschärfen, daß alles Aufstellen und Umstellen, Auseinander- und Zusammenstellen der Schüler, das betrieben wird auf Kosten des „Feststehens“ der einzelnen, selbst als bloße „Ordnungsübung“ schlecht gelingt und wenig Wert hat, jedenfalls kein „Turnen“ mehr ist. Derlei raubt aber auch allem anderen Turnen den Boden, die Beine, den Nerv, die Lust. Die „Ordnungsübungen“ im Stehen sind daher überhaupt mehr nur gelegentlich zu betreiben für den Zweck der „Gelenkübungen“.

2. Die Gelenkübungen im Stehen.

a. Die Griffe.

Der Gehalt des Feststehens ist nun in Entfesselung seiner Lust und Kraft allseitig am einzelnen selbst im einzelnen zu entwickeln. Zunächst schnellen im Bedürfnis der Einteilung und Abwechslung hervor die paar einfachen Formen der Stabführung, die „Griffe“, zu unterrichten aus der Halte in 3 unsres Bildes oben; den wichtigsten zeigen daselbst 4 und 5. In der Sprung- und Wurfladung des Feststehens und in der Einfachheit des Turnbedarfs und Turnstabs selbst sind sie außerordentlich leicht; und Schande über den dummen faulen feigen Schüler, dem sie nicht sofort einleuchten, Spaß machen, fliegen, anwachsen. Da schon der Unterricht und die Übung im richtigen Sichstellen überall auch den Befehl giebt: „Herstellt — euch!“ und da das Schulturnen für allerlei Übungsgattungen und Fälle, auch ohne Stäbe, einen gleichmäßigen Befehl braucht zur Rückbildung irgend einer fehlerhaften Bewegung und Halte, so kann auch hier neben dem kriegerischen „Griff zurück“ der Befehl ein-

treten: „Herstellt — euch!“ nämlich je auf die unmittelbar vorangegangene Stellung und Halte, falls zur neuen irgend ein Fehler gemacht worden.

Sämtliche Griffe sind Teilsprünge, Würfe und sofortige Wiedereinfänge am sprung- und wurfgespannten, lust- und kraft-erfüllten Leib, geschnellte fliegende treffende sitzende Zielbewegungen unter leichtester Lastführung, möglichst bloß aus dem Handgelenk und natürlich ohne irgend welche Verzettelung in Vor- Mit- und Nachbewegung: und Spott und nötigenfalls Strafe dem, welcher den Gleichtakt stört. So sind diese Griffe eine weitere treffliche Reizung, Schärfung, Spannung des Feststehens selbst. Dazwischen dann aber immer auch wieder „bequem“ und, wenn 's fehlt, den Hinweis teils auf die selbständigere ernstere strengere Griff- und Wurfschule im Hindernisspringen, Werfen, Ringen, Klettern, teils auf die nahverwandten Gewehrgriffe des Kriegers, namentlich aber auf die tausenderlei Sünden und Strafen jeder sprung- und wurflahm tappigen Hand in allerlei friedlichem Leben und Hantieren, schon in Erholung und Spiel.

Auch hier schreitet übrigens der Unterricht und die Übung stufenweise vor. Zuerst „nach Zählen“, nämlich der einzelnen Teile und Zeiten je der Griffbewegung durch den Lehrer, je auf dessen Zahlruf, mit beliebig langem Aushalten. Der Lehrer steht auf die Mitte von fern und prüft und verbessert. Dann „mit Taktbefehl“, nämlich jener Teile und Zeiten durch die sämtlichen Schüler selbst, je auf die Endsilbe des vom Lehrer gegebenen Sachbefehls mit genau gleicher Einteilung, wie sie der Lehrer giebt. Zuletzt aber auch ohne allen Zahlbefehl; und wer sich dabei vergißt und doch laut zählt, fällt in Spott und Strafe. Zahlruf und gezählter Wurf natürlich vollkommen gleichzeitig so geschneilt und geschnitten als möglich; dazwischen festes Aushalten je einer Gangschrittzeit, denn der Tritt herrscht, und sein Sprung greift da bereits vor ins Gehen.

Der Betrachtung nach der erste Griff ist „Gewehr — ab“ in drei Zeiten. Auf „eins“ faßt die Linke, Daumenspitze hinten, Fingerspitzen vorn, den Stab derart, daß der Oberarm fest am, der Unterarm aber leicht unter dem voll und gewölbt zu erhaltenden Brustkorb herüberliegt; gleichzeitig läßt die Rechte das untere Stabende los und faßt dicht unter und mit der Linken den etwas herabgeglittenen Stab ungefähr in seiner Mitte ebenfalls leicht mit den Fingerspitzen, Daumen und Kleinfinger hinten, Mittelfinger vorn, derart, daß der Ellbogen seitwärts steht und das Handgelenk stark vorbeugt. Auf „zwei“ wird die Linke wieder hinter den linken Hüftstrand zurückgeworfen und gleichzeitig mittels Streckung des rechten Arms der Stab senkrecht gegen den Boden gestoßen. Bloß „eins“ und „zwei“ sind dann zugleich der ganze Griff des Senkens, wie er namentlich zur Anwendung kommt auf den Befehl „Gewehr an — Ort!“ behufs geordneter

Aufbewahrung der Stäbe. Auf „drei“ endlich läßt man den Stab senkrecht vollends auf den Boden gleiten so, daß er nun dicht am kleinen Zehen des rechten Fußes auf dem Boden und im übrigen, Daumen hinten, Finger ziemlich gestreckt vorn, in der rechten Hand steht; vgl. Bild 1 oben. Dazu „Gewehr — auf!“ in zwei Zeiten. Mit einem bloßen Zuck wirft die Rechte den Stab senkrecht herauf, und während sie ihn sofort unten wieder umfaßt, faßt ihn gleichzeitig die Linke ungefähr in der Mitte, jedenfalls genau in der Höhe des gestreckt zu lassenden rechten Ellbogens. Arbeiten Kopf und Schultern und gar Knie mit, bleibt die Brust nicht vorgewölbt, und faßt die Linke zu hoch, so stund der Mann nicht „fest“. Auf „zwei“ Rückwurf der Linken seitab hinter den Hüftstrand. Wurde indes dem Hauptbefehle besonders vorgesezt „links —“, so bleibt die Linke von Anfang strengstens auf ihrem Platz; die Rechte wirft den Stab senkrecht herauf und in schlagartigem Erfassen unter seiner Mitte rückweise sofort quer vorn hinüber in die griffbereite Linke und an die linke Schulter, so daß dann der rechte Unterarm unter dem Brustkorb herüberliegt und sie, die Rechte, in der Höhe des linken Ellbogens den Stab leicht umfaßt; und auf „zwei“ kommt dann diese Rechte leer seitab. Abgenommen wird dann hier der Stab regelmäßig wieder vorn herüber auf die rechte Seite, und zwar entsprechend ebenfalls bloß mit der rechten Hand, jedoch im übrigen genau in den 3 Teilen und Zeiten, wie oben der rechts aufgenommene Stab. Im übrigen ist allerlei Auf- und Abnehmen des Stabs zeitlich zuletzt zu unterrichten und zu üben. Es soll langehin im bequemen Stehen kurzer Hand erfolgen, und wichtig ist nur, daß jede der betreffenden Halten selbst von Anfang an richtig und fest sei.

Der zweite Griff ist „ablegt 's — Gewehr“ in zwei Zeiten mit Vorfall und -tritt des Leibs, lediglich Zwecks halber. Auf „eins“ wird der linke Arm gestreckt hintenauf, der übrige Leib aber, unter womöglich stablangem Vortreten des Hüft- und Knie- und fußgebeugten linken und unter festester Kniestreckung des rechten Beins, vorn herabgeworfen so, daß nun der rechte Arm, das obere Stabende in halboffener Hand senkrecht gegen den Boden hängt, der ganze Stab von seiner Stelle neben dem rechten Fußrande weg, senkrecht zur Stand- und Richtungslinie der Abtheilung, schon ganz auf dem Boden liegt. Auf „zwei“ wird in Wegnahme der Rechten vom Stabe, mittels Streckstoßes im linken und ohne jede Kniebeugung im rechten Bein auf die Stelle des rechten Fußes wieder zurück- und emporgeschwungelt. „Ergreift 's — Gewehr“, genau entsprechend. Nur ist dabei, zu weiterer Förderung der festen Haltung und Bewegung, der rechte Arm ebenfalls hintenauf und sodann für sich allein behufs der Stabergreifung vollends obenherum und dann erst vornherab zu werfen. Streng ist darauf zu achten und zu halten, daß je auf „zwei“ die Stäbe beim Ablegen nicht wieder mitgenommen, beim Ergreifen nicht

liegen gelassen, die Arme gehörig geschwungen, die Linkstritte groß genug gemacht, die linken Kniee gehörig nach auswärts gedrückt und niemals die rechten Kniee gebeugt werden. Das Verhalten „bequem“ zeigt Bild 1 oben. Fallenlassen der Stäbe und sonstiger Lärm damit wird verspottet oder gerügt.

Der dritte, für die Unterweisung und Übung aber der erste Griff, selbstverständlich zu üben in offener Aufstellung, ist aus der Halte „Gewehr — auf“, dem Ablegen entsprechend, der Griff unsrer Bilder 4 und 5 oben: „legt 's — Gewehr“ in zwei Zeiten. Auf „eins“ wird die Linke in der Höhe der rechten Wange, Daumen vorn und Finger gestreckt hinten, an den Stab gebracht, derart, daß der Oberarm fest am Brustkorbe liegt, über den Unterarm das ganze Haupt frei hervorsieht, der Stab selbst aber, rechte Faust hinter dem rechten Hüstrand, noch immer fest an der rechten Schulter liegt. Auf „zwei“ wird der Stab unter Griffwechsel der Rechten, Faustschluß der Linken und Wiederstreckung des linken Arms vornab gebracht und in seiner wagrechten Lage befestigt durch den festen Schluß beider obenher greifenden Fäuste unter Rückbeugung der Handgelenke nach vorn und oben. Wurde indes besonders vorgefetzt „mit Untergriffen —“, so wird die Linke an den Stab gelegt, Daumen hinten und Finger gebeugt vornherum; die Rechte verfestigt bloß ihren Griff, und beide Fäuste sind dann im Handgelenke etwas nach unten und hinten zurückgebeugt; die Stabenden sollen über die Fäuste gerade noch hinausragen. „Stellt 's — Gewehr!“ Dabei hat die Rechte, wenn mit Obergriffen gelegt worden, ihren Griff wieder zu wechseln. Die Linke behält den ihren, nur eben entsprechend gelockert und nach Bedarf am Stab herabgleitend. Auf „zwei“ linker Arm wieder seitab. Wurde indes hier besonders vorgefetzt „links —“, so kommt der Stab in die linke Faust und an die linke Schulter.

Mit in Obergriffen gelegtem Stab werden die Griffe geübt:

Rechts dreht . . . 1.	Vor Schulter . . . 5.	Hinter Schulter . . . 9.
Rückdreht 2.	Vornab 6.	Vornab 10.
Links dreht . . . 3.	Vornauf 7.	Hintenab 11.
Rückdreht 4.	Vornab 8.	Vornab 12.

1 und 3 sind aus jener Halte einfache Armbeugungen und Drehungen, und zwar Drehungen auswärts, Faust mit Stabende untenher obenaus (bei Untergriffen einwärts, Faust mit Stabende obenher untenaus); 5 bringt den Stab mit beidseitiger Ellbogenbeuge vornher in Schulternähe, 7 mit Aufschwingen der gestreckten Arme obenher über den Kopf, 9 mit Aufschwingen und Ellbogenbeuge hintenher auf die Schulterblätter und 11 mit Kreisschwingen und entsprechendem Drehen der gestreckten Arme hintenab hinter 's Gefäß. Stab stets wagrecht.

Die ganze Folge der 6 Übungshalten und je der Grundhalte

vornab ist dann aber mittels einfachen Zahlbefehls 1 bis 12 zu unterrichten und zu üben auf den Sachbefehl „Laufgriffe —“. Mit diesen Griffen nämlich werden von Anfang an fast regelmäßig beim Lauf sowohl Zeit als Bahn eingeteilt. Gegen Erschlaffung und Schlappereien dabei wird mit „auf Zehen auf“ Zehenstand befohlen. Im übrigen folgt das Nähere und das Bild der Griffen unten (Bild 30) beim Lauf.

b. Die Stabschwünge.

Die Laufgriffe sind die Einleitung zu allerlei geschmeidigenden „Schwüngen“, welchen nun ihr Lauf zu lassen ist. Wir geben sie in ihrer Schlußform, wie sie stufenweise anzustreben ist. Ihr Zeitmaß ist, wie das der Laufgriffe, frei vom Schrittmaße des Gehens, je nach Bedarf. Daher steter Zahlbefehl des Lehrers selbst. Wo nicht Untergriffe besonders angeordnet sind, ist die Stabhalte ein für allemal mit Obergriffen. Auf 1 und 9 erfolgt je mit dem Ergreifen des rechts (links) gestellten Stabes in Nähe seines oberen Endes sogleich auch die erste Schwungbewegung. Umgekehrt je auf 7 und 15 das Links- oder Rechtsstellen des Stabes. Von jeder dieser Seiten und Halten aus soll nämlich geschwungen werden. Und je auf 8 und 16 kommt dann die rechte (linke) Hand wurfweis wieder auf ihren Platz hinter dem Hüftrande. Die Grundstellung mit der Grundhalte des Stabes tritt rein und voll hervor: je am Anfang, in der Mitte und am Schluß; und je nach diesen 16 Bewegungen, 8 von rechts-, 8 von linksgestellt aus, ist dann „bequem“ oder „rührt“ zu befehlen. Selbstverständlich ist dabei der Unterschied zwischen der festen und der bequemen Stabhalte quer vornab zu beachten und zu behandeln; und sobald als thunlich kommen dann zur Anwendung auch die Griffen „Gewehr — auf“ und „Gewehr — ab“, und zwar nun in der strengsten Befehlsform. Jeder Stabschwung erfolgt aber gegebenenmaßen wieder als Vorderschwung und als Seitenschwung. Ja manche Schwungformen könnten auch je mit der wagrechten Halte hinter dem Leibe herüber geübt werden; doch sind die Hinterschwünge unausgiebig; und die Hauptsache dabei, das Über- und Unterschwingen des Stabes, behandeln wir zweckmäßigerweise für sich.

Selbstredend geben wir die Befehle je nur für die erste Hälfte eines Schwunges. Dieselben können nach den Klammern noch weiter gekürzt werden. Schließlich aber wissen die Schüler sofort die verschiedenen Bewegungsteile und ihre Folge und erfolgt somit bloß noch der Zahlbefehl; dieser immer so kurz und scharf, als es die Natur der betreffenden Bewegungen gestattet. Geht dem Hauptbefehle nicht ausdrücklich die Bestimmung voraus „im Seitenschwung —“, so ist stets im Vorderschwung zu üben.

I. **Serrt** —

a) im Vorderschwung.

b) im Seit sprung.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. (Stab) voraus . . . 1! | 1. (Stab) üb. r. Sch. (vornaus) 1! |
| 2. (") vor Schulter . . 2! | 2. (") unt. r. Sch. " 2! |
| 3. (") vornaus . . . 3! | 3. Mit Stürzen unt. r. Sch. " 3! |
| 4. (Mit Rückbeugen) über Sch. 4! | 4. Rückstürzen üb. r. Sch. " 4! |
| 5. (" Vorbeugen) unter Sch. 5! | 5. Rechts über links (vor Sch.) 5! |
| 6. (" Rückbeugen) über Sch. 6! | 6. Links über rechts (") 6! |

II. **Reißt** —

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. (Links vorn) rechtsaus . 1! | 1. (Senkrecht) vor l. Sch. . 1! |
| 2. (Rechts ") linksaus . 2! | 2. " vor r. Sch. . 2! |
| 3. (Links ") rechtsaus . 3! | 3. " vor l. Sch. . 3! |
| 4. (Rechts hinten) linksaus . 4! | 4. Rechts vor r. Sch. linksauf 4! |
| 5. (Links ") rechtsaus . 5! | 5. " vor l. Sch. " 5! |
| 6. (Rechts ") linksaus . 6! | 6. " vor r. Sch. " 6! |

III. **Schwenkt** —

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. (Unten) links herum . 1! | 1. (Rechts vor l. Sch.) linksauf 1! |
| 2. " rechts herum . 2! | 2. (Links vor r. Sch.) rechtsauf 2! |
| 3. Vornüber links zurück . 3! | 3. (Rechts) über'm Kopf linksab 3! |
| 4. " rechts zurück . 4! | 4. (Links) über'm Kopf rechtsab 4! |
| 5. (Oben) links vor rechts . 5! | 5. Um linke Schulter hintenab 5! |
| 6. " rechts vor links . 6! | 6. Zurück um r. Sch. hintenab 6! |

IV. **Windet** —

- | | |
|--|---|
| 1. Rechts, links dreht aus . 1! | 1. Links dreht, vor Sch. linksaus 1! |
| 2. L., r. zrd., Hände in Untergriff 2! | 2. (Zurück) r. dreht, v. Sch. r.=aus 2! |
| 3. Rechts, links dreht ein . 3! | 3. " l. dreht, vor Sch. l.=aus 3! |
| 4. L., r. zurück, Griff — fest . 4! | 4. R. (dreht) unt. r. Sch. vornaus 4! |
| 5. R., l. dreht, Hände um in Griff 5! | 5. L. " unt. l. Sch. vornaus 5! |
| 6. Hand' um in Drehgriff . 6! | 6. R. " unt. r. Sch. vornaus 6! |

Zu I. a: bei 4 und 6 „Rückbeugen“ in Handgelenk, Nacken und Rückgrat, Ellbogen am Leib; und bei 5 „Vorbeugen“ in eben diesen, Ellbogen hoch seitaus. S. Bild 14 unten.

Zu I. b: bei 1 Handgelenke rückgebeugt, linker Arm gestreckt, rechter Ellbogen hoch seitaus; bei 2 Handgelenke vorgebeugt; bei 4 linkes Handgelenk rückgebeugt; und bei 3—6 gleiten die Hände nach Bedarf am Stab. S. Bild 20—23 u. 12.

Zu II. a: vorn oder im Nacken hinten überliegender gebeugter Arm, festen Griffs, mit seinem Ellbogen und andrerseits seitaus gestreckter Arm, lockeren Griffs, mit seiner Faust, liegen in derselben Linie. S. B. 18.

Zu II. b: Den Stab bei 1—3 möglichst tief, bei 4—6 möglichst hoch hin und her und stets fein senkrecht; je an gebeugtem Arm Ellbogen hoch seitwärts, f. B. 14 und 16.

Zu III. a: bei 1—4 Drehen und Rückdrehen des Rumpfs und Gegendrehen des Nackens; Kopf stets gerade aus. 1 und 2 über vornab, f. B. 13; 3 und 4 über vornaus, vgl. B. 17; 5 und 6 Stürzen und Rückstürzen (f. B. 12) je über vornab hinauf mit Rumpfs- und Kopfrückbeuge zur Halte über dem Kopf.

Zu III. b: je in möglichstem Schwung über vornab hinweg und wieder hinauf; zu 1—2 vgl. B. 18, nur gestreckten Arm vollends hinauf in die Linie der Rumpfsseite; 3—4, f. B. 19; zu 5—6 vgl. B. 19, nur obere Faust vollends in den Nacken hintenab und anderen Arm vollends strecken, wie in B. 17.

Zu IV. a: Drehen und Rückdrehen beider Arme nacheinander: erst, vgl. B. 30 2, mit Obergriffen untenherein oben aus, bei 2 rasch gleichhändigen Griffwechsel, dann, vgl. B. 3, 5, 7, mit Untergriffen; 5 und 6 Wechsel von Griff und Drehgriff und mit dessen rascher gleichhändiger Rückbildung links, beziehungsweise rechts gestellt.

Zu IV. b: nur mit Untergriffen: je der drehend gestreckte Arm, bei 1—3 seitwärts, bei 4—6 vornaus gehalten, hat lockeren gleitenden Griff; je der rückgedreht beugende dagegen, Ellbogen hoch, möglichst festen; vgl. die unverdrehten Obergriffshalten in B. 18 und 20—21.

c. Die Rumpfs- und Beinschwünge.

Die Güte der Stabgriffe und -schwünge beruht auf der möglichsten Bewahrung der bloßen Sprung- und Wurfspannung in Bein, Rumpf, Nacken. Sie sind reine Armschwünge, und fast alle Fehler beruhen auf Mitarbeit des übrigen Leibs, welche bei aller Gutgemeintheit doch nur eine Vergeßlichkeit und Thorheit, meist aber eine Faulheit und Feigheit bezüglich des Grundgebots und -standes, Nachlaß im „Feststehen“. Nun ist aber mit oder ohne Stabschwung doch auch der übrige Leib in den Wellenschlag der Bewegung zu setzen. Die Ruhe des Feststehens ist nicht der Friede bloßen Stillstehens, sondern das Gesperr, Gleichgewicht, Starren im Gegensatz und Kampfe der mit „steht — fest“ aufgerufenen und -gesprungenen, luftbesüßelt überall hervorblickenden Kräfte in den gepaarten Gliedern, den gepaarten Nerven und Muskeln und Sehnen des Gliedes selbst. Jede Teilleistung im Feststehen hat als Reizung, Schärfung, Spannung in und an sich auch ihr Gegenteil und gewinnt durch die Übung auch des letzteren. Ddnehin: mehr noch, als nach der Ausruh' im Bequemstehen, herrscht im ganzen Leib auch das Bedürfnis nach Arbeitsteilung und Erholung im Wechsel je mit dem Gegenteil, d. h. nach dem Rühren. Dieses aber hat Spielraum genug schon auf derselben Stelle, ohne Verrückung der Gesamtlast des Leibs, im Feststehen selbst, und folgende Grund- und Hauptformen:

Als Stehen in der Federung des Sprunggelenks, mehr auf Ballen und Zehen als auf Fersen, hat das Feststehen in und an sich den Reiz und Tuck zum Wechsel von Zehen- und Sohlenstand im Aufzehen, Bild 3 und 29; und es ergibt sich darin zunächst die Wurfbewegung der Gesamtleibeslast im spitzigen Zehenstande mittels der Laufgriffe, Bild 30. Also I. „Laufgriffe im Zehenstand.“

In derselben Federung nicht bloßer Bodenhaftung und Lastpressung, sondern Bodenpressung und Laststimmung begehrt und entladet der Stütz den Stoß wie des Zehenstandes auch der wechselseitigen Kniehebung, wobei dann die Hauptsache die Gestrecktheit und Unverdrehtheit des übrigen Leibs; und in das Stehen gehört davon der Wurf der Gesamtleibeslast im einbeinigen Sohlenstand mit Kniehebung erst links, dann rechts. Also II. „Laufgriffe mit Knieheben.“

Daran schließen sich, als Kumpf- und Beinbeugen, -drehen, -schwingen folgende weitere, für welche teilweise besser der wagrecht gelegte Stab und sein Mitschwung den Namen giebt:

III. Ablegen und Ergreifen — (vgl. B. 3).



1. Stab vornauf . . . Eins!
2. Mit Kniestrecken ablegt . Zwei!
3. Hände offen vornauf . . Drei!
4. Mit Kniestrecken ergreift. Vier!
5. Stab vornauf . . . Fünf!
6. Stab vornab . . . Sechs!

IV. Hinterschultern — (B. 2) (mit Ober- und Untergriffen).

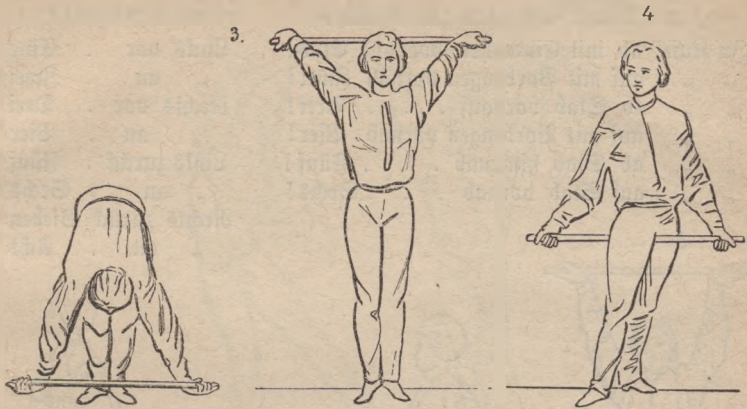
1. Hinter Schulter . . . Eins!
2. Links dreht . . . Zwei!
3. Rechts dreht . . . Drei!
4. Links dreht . . . Vier!
5. Blick geradeaus . . . Fünf!
6. Stab vornab . . . Sechs!

V. Griff in Ellbogen —

a) mit Obergriffen.

b) mit Untergriffen. (B. 3.)

- | | | | |
|------------------------------|--------|------------------------------|--------|
| Zur Rückbeuge rückschwingt | Eins! | Rechts, links dreht . . | Eins! |
| Mit Loslassen Händ' um | Zwei! | Mit Kniestrecken tief vornab | Zwei! |
| Im Untergriffe " " | Drei! | " Rückschwung hintenab | Drei! |
| Mit Rückbeugen in Ellbogen | Vier! | " Rückbeugen in Ellbogen | Vier! |
| Im Rückbeugen in Hände | Fünf! | " " in Hände | Fünf! |
| Vorschwingt u. in Obergriffe | Sechs! | " Vorschwung ausdrehen | Sechs! |
- (Bei V. a, 2 zumal loslassen ohne Beugen der Arme und Kniee. Die Fäuste immer fest auf den Brustkorb, vgl. B. 6.)



VI. Seitabschwingen —

1. (Stab wagrecht) vornauf Eins!
2. Rechts über links linksab Zwei!
3. Links über rechts rechtsab Drei!
4. Rechts über links linksab Vier!
5. (Stab wagrecht) vornauf Fünf!
6. " " vornab Sechs!

(Kniee auch bei 2—4 gestreckt; und „ab“ bis zur Berührung der Fußspitze mit dem überhergenommenen Stabende; Stabschwung in Bild 12 unten.)

VII. Umschwingen — (Bild 4)

a) mit Untergriffen.

b) mit Obergriffen.

Mit Eindrehen rückschwingt Eins! Ruckschwingt 1!
 Links rücksteigt . . . Zwei! Rechts ausdrehen 2!
 Rechts rücksteigt . . . Drei! Mit Linksausdrehen links rücksteigt 3!
 Links vorsteigt Vier! Rechts rück- und links vorsteigt 4!
 Rechts vorsteigt . . . Fünf! Rechts vorsteigen rechts eindrehen 5!
 Mit Vorschwung Ausdrehen Sechs! Mit links eindrehen vorschwingt 6!

(Den Stab ja nicht loslassen. Übersteigen soviel möglich stets mit Kniehebe, nicht mit Rumpfvorbeuge!)

VIII. Kniebeuge —

a) mit Laufgriffen (Bild 30).

1. In Knie' ab, Stab auf Kniee Eins!
2. Stab vor Schulter . . . Zwei!
3. " hinter Schulter . . . Drei!
4. " vornauf Vier!
5. " hintenab Fünf!
6. Mit Vorschwung in Knieen auf, Sechs!

b) mit Kumpffschwingen (B. 5 und 3).

In Knie' ab mit Eindrehen vornauf Eins!
 " " auf mit Vorbeugen vornab Zwei!
 " " ab Stab vornauf . . . Drei!
 " " auf mit Vorbeugen vornab Vier!
 " " ab Stab hintenab . . . Fünf!
 " " auf Stab vornab . . . Sechs!

c) mit Spreizen (B. 6).

Links vor . . . Eins!
 " an . . . Zwei!
 Rechts vor . . . Drei!
 " an . . . Vier!
 Links zurück . . . Fünf!
 " an . . . Sechs!
 Rechts zurück Sieben!
 " an . . . Acht!



6.



IX. Kumpffschwingen mit Spreizen — (Bild 7).

1. Rückspreizen links, St. vornauf Eins!
2. Stellung (vornab) . . . Zwei!
3. (Rückspringen) rechts (vornauf) Drei!
4. Stellung . . . Vier!
5. Seitspreizen links, l. in Hüft . Fünf!
6. Stellung . . . Sechs!
7. (Seitspreizen) rechts, r. in Hüft, Sieben!
8. Stellung . . . Acht!

X. Weinschwingen.

a) mit Stab in Ellbogen (Bild 8).

1. Vorspreizen links (der Fußspitze nach) . . . Eins!
2. Rückspreizen " (der andern Ferse nach) . . . Zwei!
3. Vorspreizen " (wieder im Bogen) . . . Drei!
4. Stellung; 5—8 rechts.

b) mit Stabschwingen (am besten Gegenschwüngen; vergl. Bild 13).

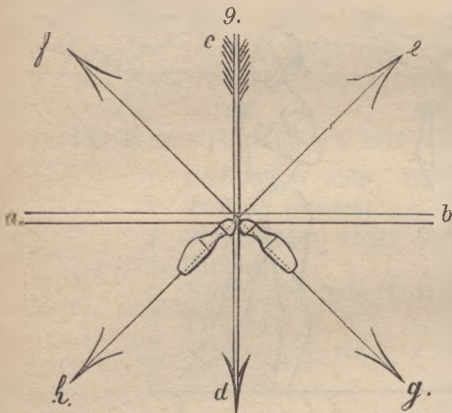
1. Links vornherüber seitlich . . . Eins!
2. " hintenher seitlich . . . Zwei!
3. " wieder im Bogen vornher . . . Drei!
4. Stellung; 5—8 rechts.



Selbstverständlich wird jedes einzelne Bewegungs- und Haltungspaar in diesen 10 Schwingen erst für sich geübt in beliebigem Wiederholen oder auch Aushalten, und es leuchtet ein: das kann auch spielend und wieder im Wettkampfe geschehen, wer am öftesten wiederholt oder am längsten aushält. Die Hauptsache aber ist das rasche feine Treffen der guten Form. Hoffentlich versteht's der Lehrer, im Bequemstehen und Rühren derlei zu spornen, auch für häusliche Pflege, in der ernststen strengen Gemeinübung selbst aber allen Schülern sprunghaft zu machen. Wer nur sich selbst nicht spart, dem gehen die Jungen gern in das Feuer, und auch in diese Formen des Leibeswurfs, selbst bis zu ihrer verwegensten Linie. Die Bilder entsprechen gemeiner Wirklichkeit.

d. Der Stellungswechsel.

In den Beinschwüngen VIII. c—X ergibt die Gepaartheit der Bewegungsrichtung und der Leibeszglieder selbst zumal 8 Teile und Zeiten. Und bewahren wir nur die Sprungspannung in Gesäß und Schenkel, wie unser „steht — fest“ verlangt, so ergibt sich für erstere in X. a der Schwungbogen von schrägvor der eigenen Fußspitze nach am Standbein hart vorbei zu schrägzurück der andern Ferse nach, und ebenso von hinten wieder nach vorn, von selbst, nach demselben Gesetz, wonach in der Grundstellung die Füße, in der Kniebeugstellung VIII die Schenkel rechtwinklig von einander abstehen, die Fersen aber selbst noch im Zehenstande schließen. Dieses Gesetz, beruhend auf den Knochenformen und -fügungen und ihrer Nerven-, Muskel-, Sehnen- und Knorpelausstattung, wird bewacht und vollstreckt durch die Sprungladung und -spannung im Feststehen; und



die Wurflinien der Kraft bilden, wenn nur noch in dessen Sprungfederung mehr auf Ballen und Zehen, als auf Fersen gestanden wurde, zum geraden Kreuz der Blicklinie c d und zur Standlinie a b sternförmig immer das schräge Kreuz e f g h. Herrschen ja doch die Schrägrichtungen auch im Knieheben II und VII, dann auch im Bequem-, Lehn-, Stützstehen, Sitzen, und namentlich in allerlei Griff und Armschwung.

Schwüngen wir nun das gestreckte linke (rechte) Bein je in den beiden Schrägrichtungen unter möglichstem Abstrecken der Füße nach X. a, schneiden sowohl Vor- als Rückschwung selbst wieder dadurch, daß wir je mit der geschnellten Fußabstrecke die Fußspitze draußen aufstellen und je erst aus dieser Tupsstellung wieder zurückstellen in die Grundstellung, und nehmen von X. b auch hinzu die Schrägrichtungen seitlich, so haben wir als Vorbild, als bloßen Richtungsmerk für eine wirkliche Verstellung der Gestalt das „Schwungstellen.“

Nun haben schon der Griff „ablegt“ und die Rumpfschwüngen VII und VIII. c den Mann aus der geschlossenen Grundstellung auf derselben Stelle auch herausgeworfen in offene Sonderstellungen, und schreiten wir nun zur wirklichen Schnell-

der Leibeslast aus ersterer in letztere, so ergeben sich, da stets auch die Richtung senkrecht ab und auf in Betracht kommt, die Leibeslagen:

I. Vorlag.

1. Links vor, beugen links.
3. Rechts " " rechts.
5. Links zurück, beugen rechts.
7. Rechts " " links.

II. Rücklag.

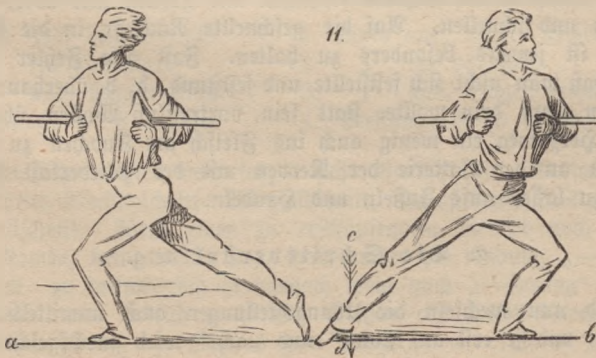
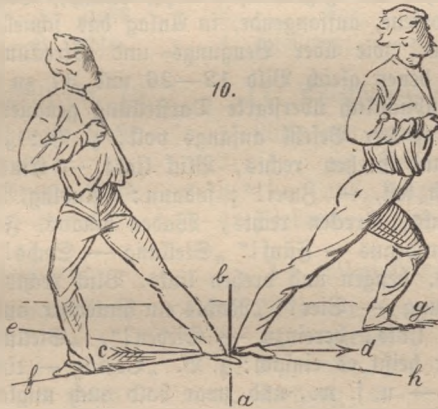
1. Links vor, beugen rechts.
3. Rechts " " links.
5. Links zurück, beugen links.
7. Rechts " " rechts.

III. Auslag.

1. Links aus, beugen links.
3. Rechts " " rechts.
5. Links ein vornher.
7. Rechts " " "

IV. Anlag.

1. Links aus, beugen rechts.
3. Rechts " " links.
5. Links ein hintenher.
7. Rechts " " "



Hier das Bild. Vorlag mit 1 „links vor, beugen links“, oder, auf den Ort von „Rücklag“ zurückgedacht, mit 7 „rechts zurück, beugen links.“ Rücklag mit 7 „rechts zurück, beugen rechts“, oder, auf den Ort von „Vorlag“ vorgedacht, mit 1 „links vor, beugen rechts.“ Auslag, welche den Leib immer vom Stützbein weg hinauswirft, mit 1 „links aus, beugen links“ und 5 „links ein vornher.“ Schiebt man sich aber, wie vorher die Vor- und Rücklaggestalten auf der Wurf- und Falllinie f g, so nun auf der Standlinie a b die Auslaggestalten in Gedanken übereinander und wendet ihre Köpfe einander zu, so hat man auch Anlag, welche den Leib immer an das Stützbein heranlegt; nämlich mit 3 „rechts aus, beugen links“ und 7 „rechts ein hintenher.“ Dreht man endlich das Blatt um, hält es gegen das Licht und sieht die Gestaltchen von hinten im bloßen Durchschein, so hat man in derselben Weise die Bilder auch für die übrigen Takte. Vorlag und Auslag schnellen die Leibeslast hin und her; Rücklag und Anlag tragen sie bloß auf und ab. In Vorlag ist keinerlei Drehen; in Rücklag drehen und gegen-drehen Kopf, Rumpf, Beine; in Auslag dreht das geworfene, auffangende, in Anlag das schnellerde standfeste Bein. Darüber, wie über Beugungs- und Streckungsmaße, geben die Bilder, zu denen gleich Bild 12—26 und 37 zu vergleichen ist, durch teilweise absichtlich überstarke Darstellung genauen Wink.

Natürlich ist der Befehl anfangs voll, z. B.: „Rücklag, links vor, beugen und drehen rechts, Blick links — Eins!“ „Stellung, Faust auf Brust fest, — Zwei!“; sodann: „Auslag, links ein vornher, beugen links, strecken rechts, Waden hinaus, Ferse auf, Blick rechts, Brust geradeaus — Fünf!“ „Stellung — Sechs!“; und: „Anlag, rechts aus, beugen und drehen links, Blick rechts, hinauszu — Drei!“, „Stellung — Vier!“ „Rechts ein hintenher auf Behen, Knie gestreckt, Blick links, hereinzu — Sieben!“, „Stellung — Acht!“ Schließlich aber heißt es einfach: z. B. „Vorlag — eins — zwei — drei — vier“ — u. s. w., und zwar bald auch ungleichen Zählens, mitten im raschen zumal langsam und umgekehrt, um nämlich zu prüfen: dort, ob die Schüler feststehen und haften, hier aber, ob sie feststehen und schnellen. Auf die geschnellte Rückkehr in die Grundstellung ist jeweils besonders zu halten. Fast alle Fehler rühren daher, daß man nicht sich feststellte und feststund, d. h. überhaupt bloß in seinem Kopf drin wollte, statt sein vortrefflich Wollen über das warme Herz weg ein wenig auch ins Fleisch am Knochen zu stecken und nun an der Batterie der Nerven mit der Gliederlast munter spielen zu lassen aufs Fußeln und Handeln.

a. Die Schrittverstellung.

Und nun wechseln die Übungsstellungen auch unmittelbar mit einander, und je erst auf „vier“ und „acht“ wird zurückgeschneilt in

die Grundstellung. Dabei schwingen, wenn auch nicht wie beim Gehen und Laufen geradeaus oder vielmehr in einem Bögchen einwärts, sondern gegenteils in jenem Bögchen auswärts über die Grundstellung hinweg, die Beine doch immerhin schrittartig aneinander vorbei. Daher diese Stellungswechsel zum Unterschied von obigen „Lagen“ füglich „Schritte“ heißen. Deren ergeben sich aber notwendig 8. Auch in der Richtung vor und zurück nämlich giebt es ein bloßes Fallenlassen und Emporschnellen und wieder ein Hin- und Herwerfen auf weitesten Abstand; wiederum auch in der Richtung aus und ein giebt es ein Hin- und Herschnellen mit zwiefachem Gleichlegen, auf die Seite des Stand- und auf die Seite des Fallbeins. Darnach bedarf's also vier weiterer befehlsgerecht kurzer Namen.

I. Vorlagschritt (B. 14).

1. Links vor, beugen links.
2. " zurück, " rechts.
3. " vor, " links.
4. Stellung; 5—8 rechts.

II. Rücklagschritt (B. 15).

1. Links vor, beugen rechts.
2. " zurück, " links.
3. " vor, " rechts.
4. Stellung; 5—8 rechts.

III. Auslagschritt (B. 16).

1. Links aus, beugen links.
2. " ein vornher.
3. " aus, beugen links.
4. Stellung; 5—8 rechts.

IV. Anlagschritt (B. 17).

1. Links aus, beugen rechts.
2. " ein hintenher.
3. " aus, beugen rechts.
4. Stellung; 5—8 rechts.

V. Widerfallschritt —

1. Links vor, beugen links.
2. " zurück, " "
3. " vor, " "
4. Stellung; 5—8 rechts.

VI. Wiegfallschritt —

1. Links vor, beugen rechts.
2. " zurück, " "
3. " vor, " "
4. Stellung; 5—8 rechts.

VII. Ausfallschritt —

1. Links aus, beugen links.
2. " ein hintenher.
3. " aus, beugen links.
4. Stellung; 5—8 rechts.

VIII. Anfallschritt —

1. Links aus, beugen rechts.
2. " ein vornher.
3. " aus, beugen rechts.
4. Stellung; 5—8 rechts.

Der Schwierigkeit nach folgen sich: Vorlagschritt, Ausfallschritt; Anfallschritt, Rücklagschritt; Wiegfallschritt, Anlagschritt, Auslagschritt, Widerfallschritt. Weiß einer zu erschöpfendem Betrieb noch kürzere bessere Namen, bring er sie vor; dabei wäre die Endung „—schritt“ wesentlich, zu welcher sich ja darnach wohl auch „—sprung“ gefügt. Nur wolle man endlich auch das Stehen erst buchstabieren, deklinieren, konjugieren, ehe man es zum Tänzerischen vergipfelt oder als

Häckerling der Heilgymnastik einschneidet. Klar ist aber: die Buchstabierung sind die „Lagen“; und die „Schritte“ und „Sprünge“ übertragen, ja brauchen obenher auch ein Aufspiel, und da sind leere Hände zu fähig.

β. Die Stabschwünge im Stellungswechsel.

Wie oben schon mit Rumpfs- und Beinschwüngen, laufen vollends in diesen „Schritten“ als Wuchtung, Flügelschläge, Spur auch von Zweckhandeln im Ernstkampf allerlei Stabschwünge mit. Wie im Schritt je zwei so oder so gleiche oder entgegengesetzte Körperlagen miteinander wechseln, weil nämlich die gleichen auf verschiedenen Wegen möglich sind, die entgegengesetzten aber einander halten und ergänzen, genau so in obigen „Stabschwüngen“ auch je zwei gleiche oder entgegengesetzte Stablagen. Ja selbst die gleichen auf demselben Weg thun's, die einfach schwungvolle Wiederholung einer Halte über „vornab“ weg. Wir haben also auch „den Stellungswechsel mit Stabschwüngen“, oder vielmehr — denn die Hand herrscht — „die Stabschwünge im Stellungswechsel.“ Und zwar nicht nur so, daß der Stabschwung dem Körperschwung gleichläuft und ihn wuchtet und beflügelt, sondern auch so, daß er umgekehrt ihm entgegenläuft und Wage und Halt giebt, oder auch, daß beiderlei geschieht. Immer ist aber je auch der andere Stabschwung möglich als Erschwerung des Körperschwungs, und dies ist (vgl. B. 17. 19. 21. 23) der „Gegenschwung.“

Ein Beispiel und Vorschmack ist schon der Wechsel zwischen (Stab) „in Ellbogen“ und „in Hände.“ Ihm gesellt sich, von letzterer Halte aus, als weiterer „Hinterschwung“ sogleich auch der Wechsel zwischen „mit Rumpfvorbeuge hinten aus“ und „mit Rumpfrückbeuge hinten her.“ Die Hauptsache sind indes die „Vorderschwünge“; und je auf „Stellung“ erfolgt auch mit dem Stabe die Rückkehr in die Grundhalte „vornab.“ Solche Stabhaltenpaare, als „Gegenschwung“ je in der umgekehrten Folge, ja verschiedenfach auch mit Untergriffen und gar auch mit Drehgriffen, je in sämtlichen Schrittformen ausführbar, sind:

1. Vor Schulter vornaus.
2. Vor Schulter vornauf (B. 30).
3. Links über rechts vor Sch. rechts über links vor Sch. (B. 12).
4. Vornauf hinter Schulter (B. 2. 30).
5. Hinter Schulter vor Schulter.
6. Hintenab tief vornab (B. 3 und 15).
7. Über Schulter unter Schulter (B. 14).
8. (Links auf) rechts in Hüft (rechts auf) links in Hüft (B. 7).
9. (Unten) rechts herum . . . (unten) links herum (B. 13).
10. Vor (r.) Sch. rechts aus . vor (l.) Sch. links aus (B. 18).
11. Vor Sch. rechts ab . . . vor Sch. links ab (B. 17).
12. Vor r. Sch. links auf . . vor l. Sch. rechts auf (B. 16).

13. Über'm Kopf rechtsab . über'm Kopf linksab (B. 19).
 14. Unter r. Sch. vornaus . unter l. Sch. vornaus (B. 20. 21).
 15. Ueber r. Sch. vornaus . über l. Sch. vornaus (B. 22. 23).

12.



13.



14.



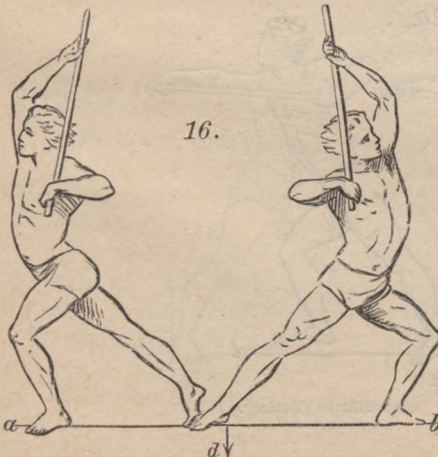
15.



1, 2, 3 — im Vorlagsschritt“

5, 6, 7 „im Hüdlagsschritt“

16.

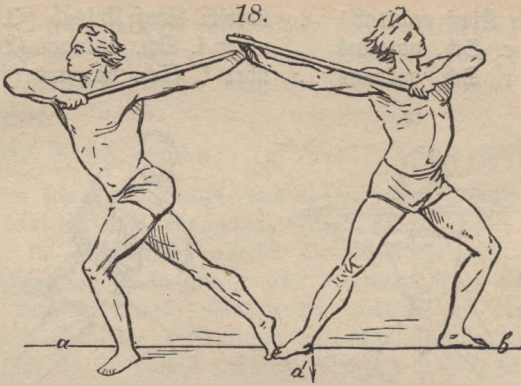


17.

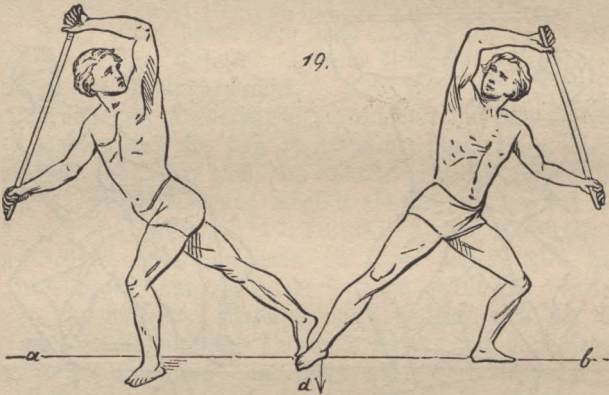


— im Auschlagsschritt 1, 2, 3“

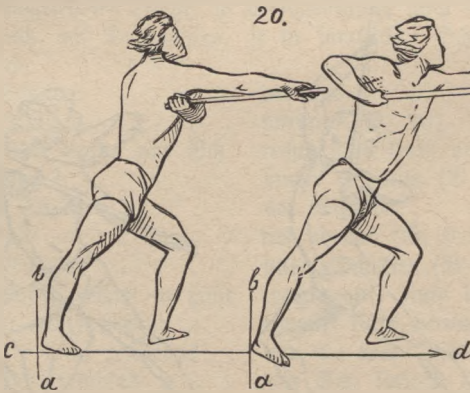
— im Anlagsschritt 5, 6, 7“



Schwung 10, vgl. S. 32, II a. Im Auslagsschritt.

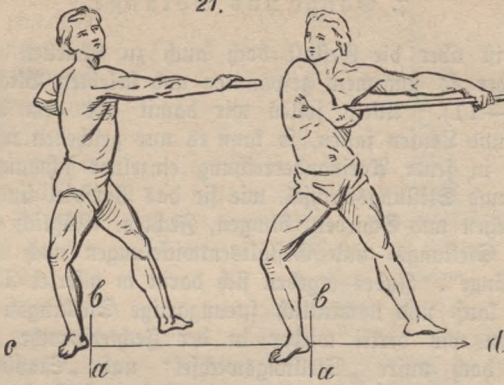


Schwung 13. Im Auslagsschritt.



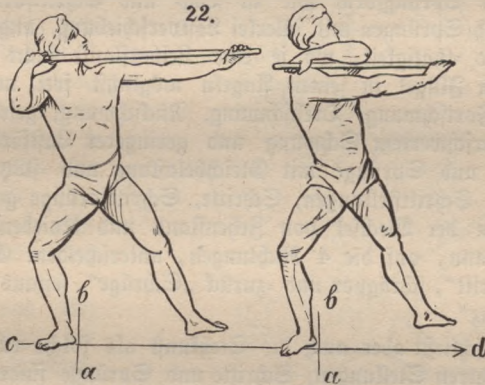
Schwung 14 mit — ohne Stürzen (Vorlag).

21.



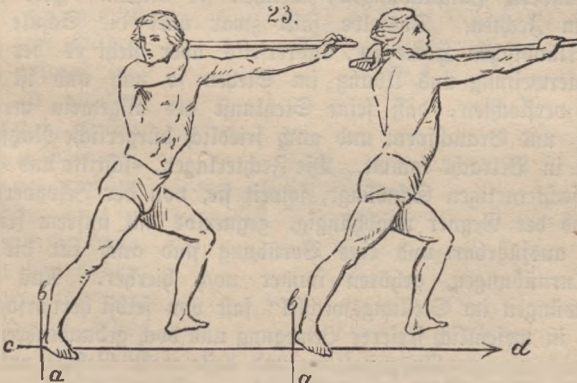
Schwung 14 ohne — mit Stürzen (Rücklag)

22.



Schwung 15 ohne — mit Stürzen (Rücklag)

23.



Schwung 15 mit — ohne Stürzen (Vorlag).

7. Gänge und Sprünge.

Nun ist aber die Gestalt doch auch zu schnellen und zu verstellen in der so ungemein gespannten und belebten Blickrichtung od (s. Bild 9—11). Allein sollen wir damit aus dem Stehen nicht ins Gehen und Laufen fallen, so kann es nur geschehen mittels Dreh-
schwüngen, in jener Aneinanderreihung einzelner schwungsbeflügelter
Stellungen und Stellungswechsel, wie sie das Vorspiel sind zu allerlei
Werfen, Ziehen und Schieben, Ringen, Fechten. Tügllich aber nennen
wir derlei Stellungs- und Gestaltentwickelungen nach der Fechter-
sprache „Gänge“. Indes ergeben sich darin in allerlei Richtung und
Folge auch lauf- und namentlich sprungartige Stellungswechsel; und
billig nennen wir derlei wieder in der Fechtersprache „Sprünge“. Laufen ja doch unsre „Stellungswechsel“ und „Stabschwünge im
Stellungswechsel“, wenn nämlich je beide Beine gleichzeitig abschellen,
genau so in Sprungform wie in Lag- und Schrittform. In den
Schritten und Sprüngen mit allerlei Lastverschiebung, ungleicher Bein-
belastung und -thätigkeit, wo je eine Leibeshälfte samt Bein gleich
einem offenen Flügel in seinen Angeln möglichst frei und bereit ist
für allerlei Fortschwung, Drehschwung, Rückschwung, gesellen sich mit
nur etwas erschwertem Schwung und geringerer Lastförderung auch
die Schritte und Sprünge mit Gleichbelastung und -stütz der Beine,
vorzugsweise Schrittstellungen, Schritte, Schrittspünge genannt. Da
herrscht dann der Wechsel von Beihenstand und Kniebeuge, und es
lassen sich dann, auf die 4 Richtungen, unterscheiden: Gradvor und
-zurück „Schritt“, schrägvor und -zurück „Schräge“, seitaus „Grätsche“,
seitlein „Kreuz“.

Damit schließt aber auch die Stehkunst als solche rasch ab. In
gerade die leztren Stellungen, Schritte und Sprünge finden der Natur
der Sache nach ihre nähere Unterweisung und Übung zweckmäßiger
in den andern Hauptübungen, welchen sie dienen. Hier nur ihr
Dienst im Fechten. Dasselbe fällt zwar über die Schule hinaus
dem vaterländischen Heere zu, andrerseits aber steht es der elemen-
taren Unterweisung und Übung im Stehen so nah und ist mit ihr
so innig versflochten, daß seine Stehkunst als allgemein menschliche
Anstands- und Brauchform und auch friedlich bürgerliche Nuskfertigkeit
immerhin in Betracht kommt. Die Fechterlagen, -schritte und -sprünge
und die fechterartigen Schwünge, soweit sie, von der Besonderheit der
Waffe und der Gegner unabhängig, gegnerlos mit unsrem friedlichen
Turnstab ausführbar und eine Vorübung sind auch für die andern
reinen Turnübungen, gehören immer noch hierher. Aus unseren
„Stabschwüngen im Stellungswechsel“ fast von selbst hervorschnellend,
fassen sie in wesentlich freierer Bewegung und doch gebundenerer Form,
mit ungleich weniger Ausgestaltung und desto mehr Gehalt und Ernst
abschließend allerlei Stehen und Stehübung, Standfestigkeit und Stel-

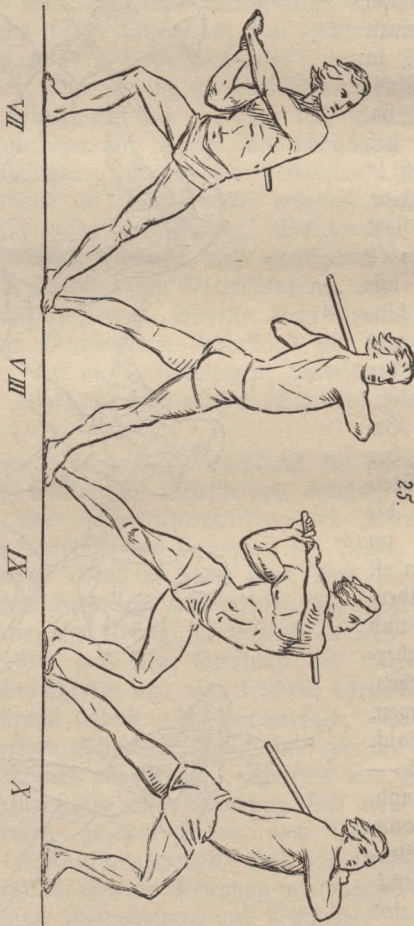
lungsbehändigkeit zusammen: einerseits Griff u. Stabschwung, andererseits Rumpfschwung und Beinschwung und Stellungswechsel.

Die Stehkunst mündet aber da unmittelbar aus in jene Weisheit und Strenge des Lebens, wie sie uns oft gerade aus dem Munde des gemeinen Mannes kommt, in den bekannten Ausrufen nämlich: „ho, der kann nichts; sieh nur, wie er dasteht!“ und wieder: „schau, der versteht's; er steht schon darnach da; es gilt eben nur, wie man sich stellt, hinstellt, anstellt, so geht schließlich alles in der Welt!“

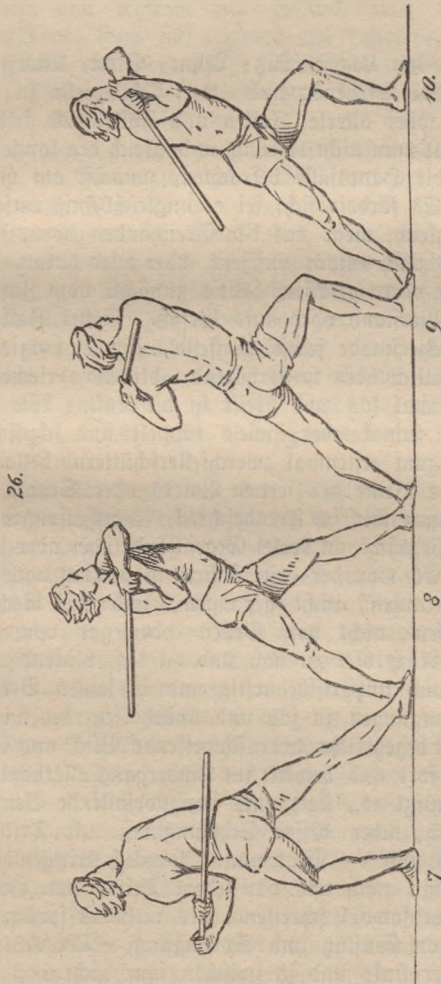
Befehls- und Betriebsform lehrt der Stabschwung im Stellungswechsel und die Ordnungsübung im Stehen. Dagegen ist wichtig eine Bilderklärung. Grund und Anfang ist gleichermaßen Stehen, Gehen, Laufen, Springen. Nehmen wir den Lauf. Im nächsten Tritt — schon greift die Hand, — steht der Mann, Bild 24, in Vorlag 2 oder in „Rücklag“ 3. In und



zwischen 2 und 3 hin und her liegt aber zugleich (Tritt-) „Angeben“; „Vorgehen, Rückgehen, Seitgehen, Drehgehen und Wendung“; ebenso „Vorlauf, Rücklauf, Seitlauf, Drehlauf und wieder Wendung“; endlich ebenso „Vorsprung, Rücksprung, Seitsprung, Drehsprung und wieder Wendung.“ In und zwischen 3 (oder auch 2) und 4 aber liegt Schwebestand und Angeben mit Schwung zur „Abwehr“, in und zwischen 3 oder 4 und 5 sodann der zwiegriffige „Stoß“. Die rechte Hand hat immer, die linke nur in 2 festen Griff. „Anschlag auf Knie“ 6 wäre aus jeder Stellung zu üben, ist die wesentliche Ergänzung zum Zielen in 3—5; und 3—6 sind nun eben die Ziel-



übung auch für allerlei Wurf und Ringergriff. Aus 6 aber springt, Bild 25 und 26, mit „rechts zurück, links vor, Schwung rechts“ VII. und mit „rechts vor, links zurück, Schwung links“ 7 auf; und diese setzen sich nun entsprechend fort zu X. und 10. Da der eingriffige „Stoß“ und „Hieb“ sich ausschließen, so fehlen hier vom Fechten nur die verschiedenen besondren Fechterhiebe, -stöße und -abwehren. Diese aber gehören auch nicht mehr ins Turnen und in seine allgemein menschliche Stehkunst, wohl aber hernach der Fernwurf des Stabes selbst, Bild 37 unten.



II. Das Gehen.

Aussprung von Lager, Sitz, Lehne, Stoc, Knochenstütz ist nur die eine Seite des Stehens; und „wer steht, sehe zu, daß er nicht falle. Es giebt aber allerlei Fallen und Fälle, und selbst im unvorhergesehenen fällt man nicht beliebig und gleich den langen Weg. Man muß sich aber die Hauptfälle betrachten, zunächst am noch halb vierbeinigen Kind. Es fördert sich, sei es ungleichbeinig rutschend oder auf beiden Beinen gleich, mehr mit den Greifhänden vorn, zieht sich aber mit diesen wohl auch empor auf jene, oder wird daran emporgezogen; allein loslassend oder =gelassen, fällt's zunächst vom Zweistand immer wieder in den Vierstand oder aufs Gefäß. Erster Fall.

Doch im Vierstande selbst greifend, sich emporziehend, weitergreifend, namentlich aber weiterhörend, =blickend, =riechend läßt's begehrlieh auch einmal los und greift in die Luft. Wie es da wankt, bangt, schreit! zumal aber, wie's tappelt und schuffelt, lacht oder gar jauchzt — zum erstenmal zwerchfellerschütternd hellauf! Und siehe da: 's fängt die Beine des fernen Vaters oder Stuhls oder Tisches. Oder aber springen wir im Freudeschreck, es aufzufangen, daß es uns in seinem Schusse nicht an derlei Gegenstände oder aber fehlgreifend zu Boden schieße. Es war der erste Schritt und Tritt nach Menschenart; 's war aber gelaufen, nicht gegangen, und mit Recht spricht die Welt vom Laufen=, nicht vom Gehen= oder gar vom Stehenlernen. Zweiter Fall. Noch viel zu nah und zu tief blickend und greifend, noch zu hang- und stützgriffbedürftig und in seinen Bedürfnissen, Begierden, Zielbewegungen zu jäh und unbeholfen — wie lange wirkt nicht der tierisch begehrliehe, bodenschweifende Blick und Griff gar auch noch im Gehen fort und bewirkt im Kindergang allerhand Anprall und Unfall —, so stürzt es, statt aufs hangvorfallende Bein zum bloßen Stütz und Schub, über dessen Schwungmaß und Tritt hinaus zum Stoß und Wurf und — fliegt nun. Nämlich trittgeworfen in jedem Schritt ein wenig, nach und vor jedem Tritt, von einem Bein auf das andere, nicht sowohl schreitend, als vielmehr springend, d. h. im steten Wechsel von Einstütz und Sprungflug. Der Körper steht entweder rechts oder links und je zwischen inne nicht.

Wiegegen ist nun das Gehen als dritter Fall die bloß schrittweise Fallbeförderung im steten Wechsel von Zwei- und Einstütz. Der Körper steht entweder rechts und links oder bloß links, und darnach links und rechts oder bloß rechts, d. h. immer. Die Grenze aber wäre das Vorfallen derart, daß schon mit dem ersten Trittanfall des Hangbeins vorn auch der Trittraub erfolgt des Stützbeins hinten, der Zweistütz, vorn und hinten zumal, also verschwindet. Derartige Schrittbeschleunigung und blitzartige Trittablösung, ein so schnelles, flüchtiges, fußelndes Gehen ist aber so schwer und naturwidrig, daß lange vorher und nachher weit besser gelaufen wird. Laufen und Gehen sind also von letzterem aus ziemlich weit voneinander geschieden. Gleichwohl lernt sich letzteres aus ersterem, und zwar allmählich von selbst; mit dem Maße nämlich der Stehstützgewöhnung der Beine im Klettergriff der Hände und jenes aufrichtenden Ferngriffs von Ohr, Auge, Nase, welcher ja oft selbst noch der gangfertigen Jugend langhin fehlt und dessen Fehlen oder Mangelhaftigkeit selbst noch im Gange so viel Unheil anrichtet und im Maße jener Anprälle und Umsfälle oder auch einfachen Hinfälle im Lauf, der ersten, besten Turnmeister des Kindes. Nur was tapfer auf- und fernstrebt, leergreift, fällt und fliegt und zur Witzigung in Gottes Namen auch Knöchel, Kniee, Nase verstaucht, lernt zeitig richtig dann auch gehen und stehen. Das andere dagegen, in eigener oder fremder Bequemlichkeit oder Angstlichkeit verbündelt, verhängt, gefangen, niedergedrückt, bleibt so oder so, mehr oder weniger auf allen vieren, auf seinem Gesäß, am Boden, ja behält wohl gar die krummen Beine seines bloß hang- und stütz- lehn- und sitz-, meist aber liegweisen Säuglingsdaseins.

Es ist aber überhaupt mit den Unfällen nicht so gefährlich. Wie sogleich näher erhellt, erfolgt ja die Lastbeförderung im wechselseitigen einbeinigen Trittauffang und -weiterwurf stets nur vorwärts, wo Blick- und Händevorgriff ernsterem Fall wehren. Und bleibt nur die Lücke fern des leider so beliebten Puffs von hinten, — bloßer Schall und Schreck wirkt oft, und den Freuderuf der andern über die erste Laufverwogenheit bezahlt oft der Knirps mit Sturz und Pflatsch und Geheul, — so hat das Kind nicht nur den Reiz und Nutzen rascherer Zielgewinnung, sondern, vollends wenn's die Arme breitet, Wagstange macht, die größere Sicherheit vor Seitenschwankung, Ziel-, Wegabirrung, Rück- und Unfall. Diese giebt das bloße Gehen weniger. Um so mehr schützt dann freilich dieses vor Hinfall, Zusammenstoß, Zielüberschießung. Denkt man an Reisspiel, Stangentragspiel aufrecht auf offener Hand, Schwebegang und -lauf (Bild 32. 39), Schiffe und Fahren, Reiten und Tretradfahren, so leuchtet dieser Unterschied zwischen Gehen und Laufen für die Fallsteuerung sofort ein. Er beruht aber auf dem Grundunterschied in Haltung, Vorneigung, Winkelung zum Boden. Diese beträgt beim langsamen Gang etwa 5°, beim schnellen bis 10°,

beim Lauf aber bis 40° , entsprechend die Schrittdauer beim langsamen Gang 1, beim schnellen 0,4, beim Lauf 0,333 bis 0,123 Sekunden, entsprechend dann auch die Schrittgröße beim Gehen bis 0,85, beim Laufen bis 2 m, und die Lastförderung in der Sekunde beim Gehen etwas über 2, beim Laufen etwas über 7 m Weg.

Doch dies beim Erwachsenen; und das Gehen, vom Lauf nach vorwärts so weit geschieden, ist nun auch für sich zu betrachten vom Stehen aus; und da hängt alles an der Beseitigung der Augentäuschung, als sei das Gehen etwas wesentlich Neues, Andres, und zwar eine Leistung je mit dem vorschwingenden Bein. Wir wissen: das natürliche, gewohnte, beliebig bequeme Stehen hat bereits den Wechsel an sich von Stütz rechts und links, unter bloßem Tasten links und rechts. Dazu kommt aber auf der Sohle des Stützbeins der vollste und immer stärkere Wechsel von Vor- und Rückschwanke, Zehen- und Fersenpressung. Schützt nun gegen den Rückfall die starkknochige, knochensteife, fleisch- und hautgepolsterte, absatzbewaffnete Stoßferse wie ein dem Rad unterschobener Stein, besser wie ein Knaupen oder Nagelkopf am Radreif selbst, so schützt gegen den Vorfall in den beständigen, zunehmenden, durch den Fersenstoß besonders gefährlichen Vorschwanke nichts als die schwachen, vierteiligen, gelenkigen, geschmeidigen Greifzehen, mehr Fingerzeig und Wegweiser, Zug und Schub, Führung und Auslauf für Vorfall, als Faust und Gesperr. Kurz: das Rad, wovon der Mittelfuß in den Ballen die Reifwölbung, der ganze Fuß ein Reifausschnitt, die Schuhsohle das Reifbeschlag, das Bein selbst die Speiche, das Becken die Achse und der Wagen, ist nach vorne nicht unterlegt und aufgehalten. Daher denn auch gegen das Vorfallen der besondere Schutz durch das schräg vorgestellte Tarsmetatarsale Bein und durch die Arme, durch Stock u. s. w. Allein fehlt die Tarsmetatarsale Hand dem Tarsmetatarsale Bein, wie zweifelhaft dessen Tarsnachricht und Stützbeihilfe! Wie lange braucht der Eindruck vermehrter Lastpressung im Tarsmetatarsale Bein links (rechts) bis zum Ausdruck entsprechend vermehrter Fuß- und Zehenabstreckung wider den Boden im Stützbeine rechts (links)!

Dazu kommt erstens das stetig wachsende, bald peinliche, schließlich zwingende Bedürfnis und Begehren auch anderer, vollerer, reicherer, heiterer Abwechslung in der Laststützung, nach Erholung von der Hast des bloßen Stehens auf selbem Fleck. Stock, Lehne, Sitz, Lager böten aber nur noch mehrere Hast und Qual. Bezeichnend: bei krankhaft erreglichen und beweglichen Nerven entflieht der Mensch der doch so sanften Liegaustruh und Lagerhaft nach allerhand Unruh und Pein in Traum und Traumreden, Schnauf und Schwitz, Tastung und Wälzung, selbst im Schlaf. Sodann: sitzt nur erst stundenlang, wie peinlich wird es dir selbst im bequemsten Polsterlehnstuhl künstlicher Lastbeförderungsmittel nach deinen Zielen. Selbst im Lehn- und Stütz- und Hangstehen plagt dich die Leibeslast, Bodenhaft, Sohlen- und Gelenkpressung, Bewegungsbeengung. Und wie einem im Freistehen

der Boden unter den Füßen warm werden kann, sagt uns ja der Gefangene hinterm Gitter, die Schildwache auf gangbehindertem Posten, die Bein schon des Wartens.

Zweitens aber kommen dazu, stetsfort offen und schweisend und ergreifend, Ohr, Auge, Nase, Taftband. Wie übermächtig sind ihre Eindrücke über den des Taftfußes. Kurz: eh' wir es uns versehen, sind wir statt bloß vorgeschwannt wirklich vorgefallen, nämlich aufs hangweis mitvorfallende Taftbein. Dieses schnappt im Knie ein und stützt wieder, weil's im Trittanfalle seines Vorschwungs auf den Boden weiter vorn die Last empfängt des stützweis vorfallenden übrigen Leibs, d. h. im Falleindruck, weil es muß. Seine unwillkürliche, durch den Fallschreck vermehrte Kniestreckung und -sperre ist aber nur Schub zu weiterem Stützvorfalle der Gesamtkraft. Auch das ursprüngliche Stützbein verliert so hinten seinen Tritt, wird standfrei, taftfrei, hangfällig, fällt so am antretenden vorbei zu gleichem Tritt: 's ist der erste volle Schritt. Kurz, das Gehen ist im Gang; das Rad rollt und — 's geht schon, 's geht von selbst, nämlich kraft des allgemeinen Schwerkraft- und Fallgesetzes der Körper. Und wie sehr auch das Gehen zunächst ein bloßes Fallen, lehrt ja in Kreuz und Kopf der erste beste Fehltritt in nur geringe Tiefe und das Stolpern ob nur geringer Höhe.

Damit erhellt aber: die Kunst ist nicht sowohl das Vorangehen, als das Wenden und Kehren und namentlich Stillestehen, das grifflose tritthafte Wiederhalten im Lauf und Gang, die Wiederherstellung aus dem wechselsweis stehstützigen Fallen ins bloße Fallschwanken und Stützwechseln auf derselben Stelle, die Gliederbewegung im Gleichgewicht auf der so geringen Steh- und Stemmfläche der Sohlen, die Wiedereinsperrung des Fallens in den Tritt zum Stillstehen, kurz: überhaupt das fallsichere, höchstens auf Stock, Lehne, Sitz, Lager fallbereite Freistehen. Es lehrt und lernt sich am spätesten, denn 's ist auch das schwerste, und nicht bloße Unart ist's, wenn uns die Jungen so lange prüfen mit dem Nichtstillstehn auf unsern Befehlsruf. Doch ist auch das „marsch“ zu lehren, und dies nun, das „marsch“ und „halt“ und was zwischen inne sonst noch Platz findet und aus der Not des Fallens und seinen Unfällen eine Tugend und ein Fördernis macht, ist der vierte Fall.

Klar ist an Gang und Lauf gleicherweise die Selbstbeförderung unserer Last, Waffen, sieben Sachen von Ort zu Ort, von Ziel zu Ziel. Es braucht nur einen Reiter, Zaum und Sattel, Sporn und Peitsche, daß Griff der Sinne und Hände und Tritt der Füße fein ineinandergreifen und das Köflein herauskommt aus bloßem Zufall. Und zunächst freut auch uns vor allem das Laufen, die kindliche Form. Mit Bedacht jagten wir: hoffentlich seien uns die Schüler zu ihrem Turnen aufgesprungen, entsprungen, herangesprengt. Und auch im Turnen selbst ist der Lauf eine Grund- und Hauptübung, ob auch mit wesentlich anderem Sprung als das „Springen“ der

Kinder und Tiere. Allein eben um des anderen Sprungs willen beginnt uns das Turnen ein für allemal vielmehr mit dem Antreten und — „Feststehen“, und das jeder weiteren Stehübung zweckmäßig vorangehende Gehen unterrichten und üben wir nicht aus dem Laufen heraus, geschweige aus dem Bequemstehen, vielmehr einzig aus diesem Feststehen.

Es ist aber überhaupt ein ganz andres Gehen, als obiges, wozu das Bequemstehen vor-, das Laufen rückfällt, und wie's zweierlei Stehen giebt, das vor Zeiten von selbst entfallene und das im Turnen ersprungene, das beliebig bequeme und das befehlsgemäß feste, das bloß fallschwanke und das sprungfedernde, genau so auch zweierlei Gehen, letzteres dann gemeinhin „Marschieren“. Die Jungen, und zwar gleich die Jüngsten, schon in der ersten und fortan in jeder Turnstunde zuerst, wollen und sollen „marschieren“.

Im natürlichen Gehen ist alles auch nur fallbewegt. Die Gesamtlast macht im Tritt je ihren Stützfall, an ihr im Schritt je das trittsfreiere Bein vollends trittberaubt seinen Hangfall; und in ersterem wird letzterer Anfall zu neuem Tritt. Je im Gegenschwunge zu Tritt und Schritt machen ohne Griffanfall und Halt vorn und hinten, trittgeschlenkert wechselnd und schlegelnd, auch beide Arme ihren Hangfall, ebenfalls kraft des allgemeinen Schwer- und Fallgesetzes der Körper. Ja nicht nur auch der Rumpf im Becken und Kreuz, gar auch der Kopf im Nacken oben erleidet allerhand oberflächliche Fallschwankungen; Wagen und Inhalt wackeln. Wie viel Gelenke sind nicht alle luft- und trittstoßempfindlich, ja vielfach gangwidrig, ziel- und wegverdunkelnd, ablenkend und verwirrend, aufhaltend oder in Haft werfend, auch noch ganz anderweit beeindruckt und bewegt. Der Mensch ist ja so vielsinnig, vielsinnend, vielgelenkt, als vielgliedrig, vielgelenktig, vielfältig; demgemäß auch vielfällig und fallgeschwungen. Und selbst im geistigen Zielgange weicht allerhand Schuß und Flucht, Streifung und Puff, Tapp und Trapp, Anhang und Auslad, Fehltritt und Unfall nicht so rasch jenen Tüchtigkeiten, auf deren Grund und Glanz wohl menschliche Sprache zur Zeichnung selbst geistinnerster Tugend dann auch das Gehen und Laufen verwendet.

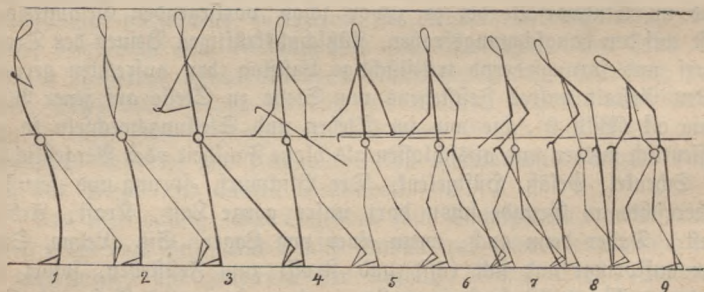
Und merkwürdig: die Tugenden und Tüchtigkeiten, deren Bild, Wort, Wink vom Gehen und Laufen stammt und wieder erzieherisch auf sie zurückweist, sind grad nur der Ausblick, Klang, Treff, Bollwert derer des sprung- und wurfgeladenen „Feststehens“. Es entsprechen nämlich der Aufgewecktheit die Munterkeit und Schnelligkeit, der Gestellungsbehendigkeit die Bewegungsbehendigkeit, der Gewandtheit die Geschwindigkeit, der Zugänglichkeit und Anständigkeit die Bescheidenheit und Umgänglichkeit, der Verständigkeit die Verträglichkeit, der Gehaltenheit die Gefälligkeit, der Standhaftigkeit die Unwiderstehlichkeit, der Anschließlichkeit die Anhänglichkeit, der Anstelligkeit die Trefflichkeit, der Selbständigkeit die Geradheit und Stetigkeit, der Beharr-

lichkeit die Tapferkeit. All diese Geisteswerte haben auch ihre äußerlich leibliche Seite und Erhärtung. Ihre Schule im äußerlich Leiblichen aber, nicht ohne Wirkung auch aufs Innere, ist das Marschieren, zu lehren und zu lernen rein in und aus unfrem Feststehen, der ersten Ertüchtigung und Erziehung am auswendigen Menschen.

Schon äußerlich leiblich kommt aber der Mensch vom Feststehen aus am besten in Gang. Dieses nämlich hat uns der Unnehmlichkeit und Bequemlichkeit beraubt der wechselsweis einseitigen Lastung und Stützung und vielmehr in beide Beine diejenige Kniedurchdrückung gepflanzt, deren bloß wechselsweise Leistung je auf kurze Schrittzeit den Schritt nachher lang und schwingvoll macht. Im Auschluss vollen Fersenstands hat es ferner die beständigen stetig zunehmenden Fallschwenkungen der Leibeslast eingegrenzt auf die so winzige Stützfläche zwischen beiden Ballen und Behenspitzen, aufs lose Spiel zwischen Ballen- und Behenpressung. Im Wechsel von Stoß und Lüftung der Fersen aber stehen und federn wir schon von vornherein immer mehr im stützfertigeren, streckschnelleren, schnellkräftigeren rechten Bein. Kurz: vom Scheitel bis zur Behe, vom Herzen bis zur Faust am Eisen sind wir hier für Wurf, Flug, Fall, Treff fertig gemacht, wie im angelegten Gewehr die Kugel vor Pulver und Schlagfeder. Ein bloßer geschnellter Hauch und Klang „Marsch!“ nach gedehntem, anschwellendem, spannendem Zuruf „Abteilung“ — und der Schuß geht los. Kurz: was am besten steht, fällt eben auch am besten; und das „Marschieren“ ist jetzt überhaupt nichts als: mittels eines leichten Federdrucks erst im linken, dann aber im rechten Sprunggelenk, und mittels eines bloßen Nachlasses im linken Hüftgelenk zum Hängen und Vorfallen im Abhub des ja bereits fersengelüfteten rechten Fußes und im Stützvorfalle der ja zuvor schon vorliegenden Gesamtleibeslast auf den hangschwungsfrohen, stützschiebkräftigen Beinen der Dreinwurf und sprungfedernd trittflüchtige Lastflug der aufrechten geraden festen Gestalt unfres Feststehens von Stelle zu Stelle auf jener Blicklinie od (Bild 9), die wir im Stehen und Stellungswechseln so geflissentlich mieden und ausschlossen als bloße Faulheit oder Vergeßlichkeit in Schenkel, Gesäß, Hüftgelenk. Der Blickwurf, -sprung und -fernflug beherrschte im Grunde schon dort unfre ganze Last, Kraft, Arbeit, Lust. Daher denn auch, wenn einer von Lager, Sitz, Lehne, Stütz nur aufspringt und sich rafft und strafft zum Feststehen, sofort die Frage: „Wo willst hinspringen?“ — dem sprunglos Auf- und Dastehenden aber der Seufzer: „Der springt nicht weit“. Daher auch nichts turnwidriger, als der niedergeschlagene schweifende Blick, allerlei demgemäße Nacken-, Rumpf- und Händebeweglichkeit und als der blüde faule rüchhängige Fersenstand, etwa gar auf hohen Absätzen. Jetzt hier entläßt und jagt jener Blick mit dem Rumpf auch die Beine unten im Lust- und Kraft- wie Last- und Fallschwunge des reinen, so leichten, wechselsweisen Stützrück- und Hangvorspreizens. Und schwing-

froh, streckfreudig, schnellkräftig tragen uns letztere von Stelle zu Stelle mit stetsfort noch ein wenig seitwärts abstehender Trittspur und tiefer Ballenzeichnung, dem besten Schutze gegen Fußübertreten, je das hangvorfallende Bein knie- und fußgestreckt, gleich und satt aufgreifend auch mit Ballen und Zehen, je das stützvorfallende aber kniedurchgestreckt und fußabstreckend, erst spät und spitzig noch mit Ballen und Zehen schub- und stoßbeilissen, langschrittig, trittfest, je mit raschem Lastvornwurf aufs trittfällige Bein. Kurz: der stetsfort stehstützige Leib, je das hangfällige Bein, beide nach Umständen mit-schwingenden Arme, etwaige Werkzeuge und Waffen, selbst unsre Haare und Kleider und sieben Sachen, jede Linie und Welle an uns — alles hat nun eben den Sprung und Wurf in der Entladung und Treffung oder wenigstens Spannung und Zielung des nackenfest hoch einher sich tragenden Hauptes, seines Sinnen- und Denkvorflugs, der sprachgeladenen, panzergleich gewölbten Brust, der an Stahl und Eisen faustgeballten Greifhände; und schon von fern, schon im Trittklang, ja noch in der bloßen Trittspur, seiner „Fährte“, kündet uns auch der Gang die Geistgestalt, den Mann unsres Feststehens, den zweckpflicht-arbeits-kampfesfreudigen Geist, welcher, Meister über Eigen- wie Fremd-last, eben auch ein Stück unsrer Freiheit und Ehre ist. So aber geschieht's nicht bloß Nutzens, auch nicht bloß Erholungs, sondern auch innerlichst Geists halber, daß wir die Jugend marschieren lehren, d. h. im Fall den Wurf, Tritt für Tritt die Herstellung und Entladung unsrer aufrechten geraden festen Menschengestalt, im Schritt den Ritt, im Fußeln das Handeln.

27.



Wer sich auf Linie, Sehen, Sinnen, Inwendigkeit versteht, erkennt wohl aus vorstehenden Gangstrichen und ihrem Kraftschwund aus Kumpf und Bein in Arm und Stock den Abstand zwischen Gehen und Gehen. Zu 1—4 wäre dann noch zu vergleichen das Gangbild 28. unten, das zum Gebein auch das Fleisch und Kleid gibt, ja gar auch Erz und Marmor. Nr 3 ist das aufrechte gerade feste, 4 das aufrechte gerade bequeme Gehen. Auch 5 geht noch an;

nur schon etwas aufgelöst, unruhig und nicht mehr so ausgreifend und ausdauernd. 6 und 7 sind müde, schwerfällig und nachschubbedürftig, schieben denn auch. 8 und 9 aber sind gebrechlich, hinfällig und auch vorstützbedürftig. Ja 9 führte statt der Stäbe zweckmäßigerweise die Krücken, um nämlich zwischeninne je mit seinem ganzen Leibe zu hängen und zu schwingen. 6 hat vielleicht Schmerzen in den Füßen, 7 im ganzen Gebein, 8 auch im Genick, 9 aber jedenfalls auch im Kreuz über dem Gefäß. Die Mittel und Formen der Aufrichtung, Gradmachung, Festigung im Gehen aber deuten 1, 2, 3 an. 1 und 2 üben den Schulschritt. 3 marschirt waffenumrauscht in Reih und Glied, 4 in „Zivil“, sicher und gemessen für sich, nach seiner Bequemlichkeit. Und ob auch gutmütig und namentlich tapfer, vielleicht im Hemdärmel, jedenfalls mit der ersten Spur der nicht mehr immer angängigen und förderlichen Gangbequemlichkeit, deren Formen sodann tausendfach und sämtlich sehr gezeichnet und kennzeichnend, geht 5: der muntere Gänger über Feld, der Eile hat, viel Eile, aber etwas zu kurz und hudlig schreitet und daher mehr schnauft und schwitzt als 4. Dieser ist seines Schritts, Wegs und Zieles sicher, kann seine Blicke freier, weiter schweifen lassen, und — noch ein wenig Annäherung an 3 im Punkte der Streckschnellung und Schrittlänge — marschirt 4 in der Minute mit 120 Schritt je zu $83\frac{1}{3}$ cm 100 m Weg und auch auf minderen Wegen in der Stunde 6, im halben Tag 30, im ganzen 50 km, steigt aber bei fortgesetzten Tagmärschen von 40 bis auf 50 km.

Hieraus erhellt: weit über die bloße unfalllose Erholung hinaus, sie in sich aufnehmend und zum höchsten Maße fördernd der Kräftigung, Geschmeidigung, Wachstumsbeflügelung und Erneuerung der Gestalt, besteht der Zweck der Beförderung von einem Orte des Handelns zum andern. Und schon im bloßen Gehen muß das Schulturnen als solches auch betonen die so herrlichen Übungen und Spiele des Wettgehens: nach Dauer, Schnelle, Schrittgröße, Belastung, Steile; namentlich aber den Gemeingang der „Turnfahrt“. Jedenfalls, da ihm des bloßen Schwankens, Stützens, Hängens, Lehns, Sitzens, Liegens nur allzuviel ist, weist es von sich die überreiche Fahrausstattung, -gewöhnung, -bequemlichkeit, vorab aber die vielerlei Einladung und Einkehr, Höckung und Dursteinbildung, Durstreizung und Betrunkung verfahrenere Menschheit, das Grab meist schon des gemeinsten, bequemsten Gehens. Wo gar besonderes Mannheitszeichen der großthuerische Trunk erhitzenden berausenden Getränks und der „Brand“ ist, geht bekanntlich das Gehen überhaupt aus und fällt das Stehen mindestens ab zur schmutzig krummen Hose.

Für die Gemeinübungen der eigentlichen Geh- und Lauffchule ist aber als Stellungs- und Marschraum zunächst erforderlich ein ebener trockener sonniger geschützter Platz, rechwinkelig und geradlinig 30 m lang und 24 m breit, auf den Langseiten (vgl. Bild 42) in den

Abständen 4,5 + 7 + 7 + 7 + 4,5 m je mit 4 schnellwachsenden frühhauschlagenden starkschattigen Bäumen. Darauf würde, so viel möglich, geturnt auch bei minderem Wetter und im Winter. Indes ist freilich wünschenswert auch ein geschlossener gedeckter heller trockener Raum mit Pfosten nur für Turnzwecke, im Licht mindestens 24 m lang, 12 m breit und 5 m hoch.

Die Arme schwingen bekanntlich flügel-, rudern-, floßenartig mit. Allein es soll nun gegangen und gelaufen werden zunächst ohne diese Drehschwungbannung und -hilfe, rein mittels und inner der aufrechten geraden festen Haltung der Gesamtleibeslast selbst. Sie aber ist überhaupt erst herzustellen und zu befestigen. Der so bequeme und förderliche Armschwung ist daher mit „Arme fest“ zunächst ganz zu verweigern und zu verbieten und erst später, aber auch da nur zeitweise, mit „Arme los“ zu gestatten. So aber empfiehlt sich wieder unser Stab, und zwar der Griff „Gewehr auf“. Er hilft die Leibeslast in Faust und Hüft, Ellbogen und Rumpf, Schulter und Nacken festlegen, namentlich auch gegen Drehschwankung. Zugleich ist er eine Fahnenszeichnung des Haltungs- und Fallwinkels der Leibeslast und erleichtert und kürzt den Übergang zu allerlei anderem Turnen.

Die Hauptbedingung ist aber das Vormarschieren des Lehrers. Er darf den Unterschied vom zweckfreien ziellosen bequemen Gehen, vom bloßen Spaziergange, geradezu übertreiben. Die Kriegermäßigkeit bis zur Berwegenheit fördert bei den Schülern die Munterkeit und Tapferkeit, ihre Auffassung und Nachahmung. Also nur möglichst hochgestreckt, ausgeladen und ellbogenbreit; möglichst los in den Hüften, starr in den Knieen, schnellkräftig in den Füßen; möglichst gehalten, gemessen, wuchtig. Das Maß des schulmäßigen Gangmarsches ist aber 112 bis 115 in der Minute, für den Mann je zu 85 cm. Dazu zählt er kurz und scharf: „Links — rechts — eins — zwei!“ und endigt dann mit „Abteilung — halt!“ und zwar in Betonung je des „links (eins)“; denn gemäß der größeren Kraft und Fertigkeit des rechten Beins hat der Wurf und Fall der Last auf das linke, der Linkstritt, den Anfang und den Ton und Takt.

Da, das Feststehen vorausgesetzt, das „—marsch“ eine bloße Verwilligung und Lösung, das Marschieren ein bloßes Losgehen und willkommene Erholung, so ist hier nur noch dies „— halt“ und Halten näher zu behandeln, das Stehen und Feststehen auch vom Marsch aus. „— halt“ giebt man auf einen Tritt, gleichsam als Wurf, Treff, Griff, Faust, Fessel zu seinem Bodenansatz, am besten auf den Linkstritt. Das bereits hangfällige kraftschwungvolle rechte Bein schwingt noch voll vorbei, tritt unter der Last und Wucht des ebenso bereits stützfalligen kraftschwungvollen ganzen Leibs noch voll vor, macht aber darin zugleich unten eine raschere kräftigere Fußabstrecke und Zehenvorbeuge, oben in Hartung des Gefäßes eine raschere kräftigere Hüftstreckung. Namentlich aber enthält sich das linke Bein im Stütze des

Schubs; daher denn auch meist der letzte Schritt zu kurz ausfällt. Dazu eine rasche kräftige Beinschlußbewegung, und sofort schnell der ganze Leib aus seinem Fallwinkel auf und das linke Bein, von selbst entlastet, standfrei, hangfällig geworden, an das trittfesteste rechte heran. Dabei bilden durch jene Behevorbewegung und durch diesen Beinschluß die Füße auf einen Augenblick eine Art Kugelgewölbbabschnitt. Ringsum nämlich wird die Ballenpressung und -stützung unterstützt und zu einem Sockel verbreitert durch festes Aufgreifen und Anpressen vorne der Behen, außen der Kanten und hinten auch der Fersen. Und so ist denn weiteres Vorfallen jäh und völlig abgeschnitten, Schwankungs-sperre gegeben überhaupt nach allen Seiten, kurz das Gehen wieder eingefangen und -gesperrt ins Feststehen, seine bloße Ladung, Spannung, Zielung; und es wird jetzt wieder geschwankt bloß in jener Weise, die der Schütze kennt, der bildende Künstler, und deren Ausschweif die Jugend als solche und der „Mann“ verachten sollen am Betrunknen, der entsetzlichen Gangegestalt.

Doch ist jetzt auch fürs „marsch“ noch etwas vorzubemerkeln. Da auch im festesten Stehen der Mensch hie und da einmal wenigstens geschwind wanken möchte und zu unscheinbarster Abwechslung gar wirklich von rechts einen Augenblick mehr auf links hinüberladet, so kann es wohl geschehen, daß der eine oder der andere auf „—marsch“, statt von rechts auf links, umgekehrt von links auf rechts vorfällt, d. h. zum marschieren „falsch antritt“. Vollends aber bei sträflichem Nachlaß im Feststehen und bei der pfiffigen Meinung, das Gehen, welches ja fürs Stehen, für die Belastung, Pressung, Stützstreckung und Straffung der Beine nur die Wohlthat der wechselseitigen Entlastung und Lüftung, Hangbeugung und Fallschwingung ist, sei eine besondere Kunst und vielmehr auszurichten mittels einer vom Stehen verschiedenen Geheinsbemühung. Da solche mit dem stärkeren gewandteren schnelleren rechten Beine stets eher gelingt, so macht er nun statt in Streckung und Vorfall der Leibeslast auf dem rechten Bein einen Fallschwung des linken Beins nach vorn hinab, der ihn links nichts kostete, vielmehr in Beugung und Rückhang derselben auf dem linken mit viel Kraftverschwendung einen Hebeschwung des rechten Beins nach vorn herauf, statt einen Mitfall links einen Spreizschwung rechts, d. h. er tritt zum Marschieren falsch an und kommt überdies mit seinem Luftschritte zunächst statt vorwärts eher rückwärts. Da aber das Gehen, in seinem beständigen fallschwungvollen Wechsel von Lastung und Stehstütz links und von Lastung und Stehstütz rechts, die Gesamtlast immerhin ein wenig hin und her wirft, so setzt es nun auf jeden Tritt in den Ellbogen dem nahetretenden Nebenmann einen Puff, dem ferntretenden aber einen Fühlungsverlust, also in beständigem Wechsel nach einer Seite hin Schuck und Ruck, gleichzeitig nach der andern Luck und Zuck. Vollends schlimm aber im Hintereinandermarschieren. Der Vordermann erhält je von ihm einen

Tritt, der Hintermann giebt ihm je einen solchen. Er selbst aber hüpfst zwischen Stolpern rechts und Trittempfang links und zwischen Stolpern links und Trittempfang rechts. Kurz: es gilt rasche Abhilfe mit „N wechselt — Tritt“, und ist als weitere allgemeine Marschbedingung hier gleich auch das Trittwechseln zu behandeln.

„Tritt“ am besten auf rechts. Mit Vorbeischwung und vollem Vortritte links schnell eine Stützstreckung im linken Hüftgelenk und eine Beinschlußbewegung im ganzen Gefäß das mittlerweile entlastete gelüftete hangfällige rechte Bein aus linke heran und wirft die Leiblast auf es hinüber; und, von ihm angestoßen und zugleich entlastet und in Gang gesetzt, macht nun seinerseits das linke die geraubte zweite Hälfte seines Hangfallvorschwungs. Da schon die geringste Anstrengung genügt und einfach statt eines ganzen Schritts von Einem Beine zwei halbe Schritte, die eine Hälfte vom einen, die andere vom andern Beine zu machen sind, so ist drauf zu halten, daß auch wirklich eine räumliche und zeitliche Gleichteilung stattfindet der Einen Schrittzeit und -strecke. Aus der Blick- und Marschlinie darf nicht ausgewichen werden, und das Hüpfen ist abzuthun. Es ist ja meist nur die Fortsetzung der Dummheit und der Ausdruck der Verzweiflung des Unglücklichen. Da übt man aber am besten mit „je auf den dritten Schritt gewechselt — marsch, links — rechts — lin- — -tes — links; rechts — links — rech- — -tes — rechts“, u. s. w. Je „—marsch“ wie oben, am besten auf rechts.

1. Die Ordnungsübungen im Gehen.

Ein Hauptgangreiz und -beistand und -zuchtmeister ist die Kameradschaft und Marschgemeinschaft, vorzubilden in den zwei ersten Ordnungsübungen des Stehens. Das Marschieren, Halten, Trittwechseln ist vorgemacht. Die Schüler durften's nachmachen, erst jeder für sich und alle durcheinander, dann jeder für sich allein vor der Abteilung, dann zusammen im offenen Marsch hintereinander her. Je muntrex, um so besser! Nur hellauf, hoch einher und fest drauf und jeder „links—rechts—eins—zwei“, daß die Luft schwirrt, der Boden zittert und die Leiber „schießen“, als wollte man mit Stirn und Brust alles vor sich niederwerfen. Der kleine Lärm und auch etwelche Zusammenstöße haben nichts zu sagen. Doch kann derlei von nun an auch außer der Turnstunde stattfinden. Also — die Stäbe beiseit lassen oder vorher abstellen oder nachher mit Kehrt ablegen —: „Abteilung — angetreten!“ Die Abteilung steht in geschlossener Linie, und der Lehrer befiehlt: „Abteilung — marsch!“

Allein was ist das? — der eine geht schon auf „Abteilung“,

der andere zwar auf „marsch“, aber nur halb, oder auf der Stelle, oder gar rückwärts; und „wenn's gehen soll, geht's erst nicht.“ Ja mehr: gerade die besten, welche auf „marsch“ selbst wenigstens ein paar Schritte vorwärts gekommen sind, werden von den andern gar noch ausgelacht, und es ist jetzt nur ein recht ärgerlicher Umstand und Aufstand. Letzterer unter den Schülern selbst gegeneinander; die meisten waren ja sicher voll besten Willens. Der Lehrer aber greift sich an den Kopf. Die Gewehre waren nicht geladen, gespannt, angelegt, gezielt. Er hat das „steht — fest“ und das Nichten und sein „steht“ vergeffen.

Der Erfolg ist aber bemerkenswert. Wer gerade zufällig mit Beinschluß und im Doppelstütze stand, vorschwanke und die Absicht des Lehrers kannte, dem ging das Wenige an gespitzten Ohren und an Hellauf und Geradeaus der Blicke, die einzige Ladung, im Falle der Vorschwankung auf rechts, schon beim ersten Anhauch-klang, -blick, -wink von selbst los, zu früh. Ein zweiter, in ähnlichem Fall, kommt als „Gescheidle“ in Schwernot und bringt's entschlußlos selbst auf „marsch“ nur zum „Sturm im Glas Wasser“: nicht nur im Band und Banne, Hangen und Bängen des noch neuen schulbanklosen Nebeneinanderstehens und plötzlichen Miteinandervorwärts-sollens — was ist nicht da alles in Vor-, Um-, Rücksicht zu nehmen! — sondern mit dem Schwunde der Vorschwankung geradezu in einer natürlichen Unmöglichkeit. Ein dritter, in ähnlichem Fall, kommt zwar, aber zu spät und halb entschlossen, mit nur noch halber Vorschwankung und Schiebung rechts in kurzen hubligen Schritten und jedenfalls in zu spätem Antritt. Ein vierter, in Gedanken an Nichts denkend, geht mit Ohr und Aug' erst zu den Nachbarn und fällt so, den Augenblick, das Fallenlassen versäumend, statt vor in Schritt vielmehr zurück auf die Fersen zu bloß neuer Schwankung, und dann höchstens in Schritt mit dem dritten. Ein fünfter und sechster aber, ganz beflissen, gehen zwar auf „marsch“ ordentlich langschrittig, allein unglückseligerweise schwankte der eine von ihnen gerade auf links vor, tritt daher rechts an und verliert oder pufft nun den andern. Ein siebter aber, als „Pfißikus“ besonders beinbe-flissen, richtet dasselbe Unheil an auf dessen andrer Seite, in andrer, minder störender Weise: tritt nämlich, statt mit einem Stüttschub und Hangfall, wobei sicher von selbst das linke Bein vorfiel, mit Kniehebe und Stamptritt rechts an und macht nun die Schritte des dritten und vierten mit falschem Tritt. Ein achter rafft und straft sich vollends zum Feststehen, aber überrascht fiel er damit in einer Rückschwankung über seine Ballen hinweg auf die Fersen und blieb so richtig stecken. Ein neunter, in besserem Fall und beflissener als er, wirft Kopf und Arme vor und macht, statt einen Leibes-vorfall von rechts weg und drin hangweise seinen Beinvorfall links hinab, in letzter verzweifelter Anstrengung vielmehr kraftweise eine

Beinvorspreize rechts herauf und kommt so in einem Leibesrückfall von links weg großmaulig himmelschreiend statt vorwärts, ähnlich dem siebenten. Ein zehnter endlich thut's Gleiche gar mit dem linken Bein und tritt auf der Stelle. Die andern aber, die meisten stunden sicher gerade einseitig, einbeinig. Davon viele auch links, welche nun, sollten sie richtig antreten, jedenfalls erst wieder auf rechts hinüber mußten. Da aber gab's vollends allerlei Zwischenfälle. Ausnahmslos alle aber, namentlich was stecken und was wenigstens dahinten blieb und nachhubelte, haben sicher mehr oder minder auf „— marsch“ die Köpfe vorgeduckt, die Rücken gekrümmt, die Arme und Hände vorgebracht, das Stütz- und Schubbein im Knie gebeugt, ja in einer Kniehebe des anschreitenden Beins erst einen kurzen plumpen Schritt gemacht. Und von der Seite gesehen, war das ganze Marschbild, an den bekannten Landsturm erinnernd, so jämmerlich als lächerlich.

Wie das Zusammensitzen und Zusammenstehen, hat die Schule die Jungen auch zu lehren das Zusammengehen, mindestens so, daß die Vielheit den einzelnen nicht hindert oder gar zertritt. Und zwar in frei eignem Zusammenschluß und Schlichtmaß, mit dem Ergebnisse vollkommen geschlossener und durchsichtiger Ordnung, in Reih' und Glied, in Schritt und Tritt, geradlinig und scharfwinklig und wieder in glättester Schwenkung, wie ja hernach selbst noch der Erwachsene, Schwerfälligere, Ungefügigere, Ungelehrigere lernen muß und kann im Heer. Namentlich aber — denn auch die Schritt- und Trittgemeinschaft ist kein Unglück, Trauerfall und hat selbst mit Krieg, Mord, Totschlag noch lange nichts zu thun — mit etwelcher Jugendlust und etwelchem Geisteschwung, gradaus vorwärts, wetteifernd vorwärts, überwältigend vorwärts. Man geht nun einmal auf dieser Erdenwelt zum wenigsten bloß zu seiner Erholung nach seiner Bequemlichkeit und Unnehmlichkeit, im bloßen fortgesetzten Stütz- und Hangvorfalle seiner bloßen Erdenlast. Und auch das Vaterland ist, auch für Friedens- und Bürgerberufs- und Freudenfall, bei Zeiten zu gründen auch im rechten Fußeln. Ja schon für den Freundschaftsfall: schon „selbänder“ kommt und hält ja nie recht zusammen, wo nicht mitten unter ihnen, auch leiblich, auch das „Vaterland“, und mancher „Umgang“ scheidert schon ob der bekannten Unerträglichkeit des Gegeißs und Getrappels und Umstands in Schritt und Tritt. Bezeichnend denn auch der Tief- und Vielbedeut des Mit-einandergehens, Ganghaders, Boneinandergehens. Anknüpfend also ans „steht fest“ der Übungen im Stehen, insbesondere aber ans „— steht“ seiner Ordnungsübung, was der „Abteilung“ in ihrer Auf- und Umstellung jedesmal wieder die feste gleiche Blickrichtung verleiht und aus den vielen Eine Seele und Einen Leib macht, ist vor allem zu üben der kameradschaftliche, bahnbrechende, mannlich zum Ziel dringende Gang des fortgesetzten Kumpfs- und Beinschwungs

hinterm Schuß und Fluge gemeinen Blicks und Gedankens einher. Dies die Ordnungsübung im Gehen.

a. Der Stirn- und der Flankenmarsch.

Es wird ohne Stäbe frisch angetreten, festgestanden, gerichtet und dann „Arm in — Arm“ nach rechts gefahren und gehängt, nach links geholt und gepackt. Auch hiebei sind die Fäuste möglichst nach hinten zu nehmen. „Auf Behen — auf; Knie durchgedrückt, Gesäß und Schenkel fest zusammen, Waden hintenaus, Fersen geschlossen, Fäuste und Schultern zurück, Brust und Ellbogen raus, Kopf auf, Nacken fest, Mund zu, Augen rechts, ein wenig zu mir nach rechts neigen; Abtheilung — marsch!“ — „links — rechts — eins — zwei; — lang — sam — und — fest — drauf; — den Boden hinter sich stoßen; links — rechts — eins — zwei!“ u. s. w. Und siehe da, nun geht's. Schade nur: immer schneller und kurzschrittiger, daher nach nur wenigen Schritten: „Abtheilung — halt!“ Es ist nicht zu ruhen, bis das Halten nocheinmal so schnell als ein ganzer Schritt, schlagartig erfolgt auf Einen Schlag, ohne Richtungsverlust der Linie. Ebenso wäre das Trittwechseln zu behandeln. Nun wird auf möglichst freien Marschvorraum mit „Arme — los!“ und „Rechts — um!“ die Rechtsflankenstellung eingenommen, die einfache geschlossene Rechtsreihe gebildet, mit „Auf Vordermanns Schultern Hände — auf!“ („Hände — ab“) auch hier eine entsprechende äußere Verbindung hergestellt, wieder Behenstand angeordnet und jeder Schüler ermahnt, auf „marsch“ mit den Armen sofort gleich in vollem Fallschwunge vorzustößen, als müßt' er seinen schultergefaßten Vordermann vor sich niederwerfen, also ja nicht mit dem linken Bein erst zögern oder ein Knie machen, oder gar den Vorschwung im Hüftgelenke verkürzen, überhaupt aber nach seinen und seines Vordermanns Füßen gar nicht hinabdenken, ansonsten er ja sicher zu spät und zu schwach käme, namentlich aber auch ja nicht am Kopfe seines Vordermannes vorbeisehen nach den übrigen. Diese und vollends seine Hintermänner gehen ihn nichts an.

Auch dies wird gehen. Nur schade wieder: nach und nach werden eben doch die Arme gestreckt, die Abstände vergrößert, die Beine nicht mehr kniegestreckt durchgeschwungen, durchgetreten, ja schließlich, statt in einer Stoßung und Streckung die Brust, vielmehr in einer Schleppung und Beugung die Köpfe vorgeworfen. Soweit nun soll's gar nicht kommen. Auch hier also immer wieder „Abtheilung — halt, links — um!“ (beziehungsweise „Front“), „Richt — euch!“ nach derjenigen Seite, wohinzu nicht „aufgeschlossen“ geblieben wurde, und ein neues „Steht!“, nämlich „—fest“: d. h. die Herstellung der Abtheilung aus ihrer Gänsemarschverzettlung. Selbst-

verständlich mit „links — um“ oder mit „ganze Abteilung — kehrt“ ebenso auch „Linksflankenmarsch.“ Nach Umständen ist der Vorturner der vierten Kiege als „Führer“ aufzustellen.

Demnächst werden nun aber die Stäbe ergriffen, und es entfällt jede weitere Verbindung der Abteilung für Stirn- und Flankenmarsch. Ihr wahrer Schluß und die wirkliche Bewahrung desselben liegt in der Gleichmäßigkeit der Festigung und festen Haltung aller und im übrigen in Föhlung und Richtung, in Deckung und Abstandsnahe. Vorauszuschicken ist: kleine Fehler sind nicht jäh auf einmal zu verbessern, sondern allmählich in unmerklicher entsprechender Veränderung der Gesamtlage des im übrigen aufrechten geraden festen Leibs.

Das Erste ist wieder die einfache geschlossene Linie und ihr „Stirnmarsch“, „Vormarsch“ und auf „A. — halt“ und „G. A. — kehrt“ auch „Rückmarsch.“ Der rechte Flögelmann, erste Vorturner hat sich mit dem Blicke gradaus irgend einen fernen Gegenstand oder Punkt und auf der Blicklinie zu ihm, je einige Schritte vor sich draußen, einen Zwischenpunkt zu merken und sich nun im Gehen stets zu halten in der Deckung dieser Punkte. Die übrigen Schüler blicken hie und da rasch nach ihm hin, möglichst ohne Kopfdrehung, behufs Bemessung ihrer guten Richtung, drängen aber ja nicht nach ihm. Jedem Drucke von seiner Seite ist sofort von jedem, aber nicht schockweise, nachzugeben, jedem Drucke von der andern Seite aber kräftigst, aber nicht stoßweise, zu widerstehen. Ein für allemal ist die Richtung nach diesem Flögelmann, auch wenn man sich auf einem Rückmarsche befindet und er somit links marschirt. Wo aber besondere Gründe die andre Richtung nahe legen, erfolgt sie je auf „Augen — links (rechts)“ und endigt ebenso mit einem besonderen „Augen — rechts (links).“

Vor dem Marschbefehl wird der Zehenstand angeordnet. Der Lehrer marschirt, für alle bequem sichtlich, voraus, zählt laut, hauptsächlich die Linkstritte betonend, sucht mittels dieses Zählens die Schritte langsam, lang, wucht- und schwungvoll zu machen. Sobald die Schritte wieder kürzer und eiliger werden und gar der Gleichtritt nicht mehr rein ist, läßt er augenblicklich halten, richten, bequemstehen und gründet erneut das Feststehen und die feste Haltung. Je auf ein Halten im Rückmarsch erfolgt, möglichst bald mit sofortigem „Front!“, die Kehrtwendung.

„— marsch“ zu „rückwärts —“ oder „rechts (links) seitwärts —“ ist nur uneigentlich, das Zurück- und Zurseitetreten kein „Marschieren“, dieses selbstverständlich stets geradeaus vorwärts, daher denn auch einfach: „Abteilung — marsch!“ Und zwar vorzugsweise mit der Stirn, Brust, Breite der Abteilung, im „Stirnvormarsch.“ Daher denn bei Flankenmarsch auch: „Abteilung — halt, Front!“, Halten und links- (rechts-) um zur Vorkehr der Stirne

wieder in die Vormarschübung. Und bei Rückmarsch sodann auch der Befehl: „Ganze Abteilung — Front!“ „Front“ am besten auf links; darauf wird das hintere bereits entlastete und hangfällige rechte Bein noch einmal voll vorfallen gelassen, mittels Gegenschwungs der linken und Kumpfdrehens an der streck- und drehkräftigeren rechten Seite der ganze Leib auf dem rechten Ballen herumgedreht und in Aufrichtung desselben das linke Bein zur geschlossenen Grundstellung herangeschnellt.

b. Die Wendungen und die Schwenkungen im Marsch.

Letzgenanntes Halten wäre, auch mit bloß halber Drehung, langehin für sich zu unterrichten und zu üben „mit links- (rechts-) um —“, beziehungsweise „mit Kehren — halt.“ Wir sind aber damit zu einer weiteren höheren Form und Stufe des Marschierens gekommen, auf welche selbst bei Marsch in mehrgliedriger Linie und Reihe, der aber für Schuljugend weniger taugt, schon die Raumbegrenzung weist und drängt. Zugleich besteht die Aufgabe, den Leib des einzelnen und der „Abteilung“ als solcher so gelenkig und beweglich, so lenksam und marschgewandt zu machen als möglich. Das Mittel sind die Wendungen im Marsch. Es giebt aber deren zweierlei: die rasche Einzelkörperwendung auf der Ferse, die wir kennen und können und die fortan den Namen „Wendung“ für sich allein behauptet, und nun die Wendung ebenso auch der linienfesten Kotte, Riege, Abteilung, nämlich je auf und mit ihren Flügeln, unter Festhaltung, Neigung, allmählicher Drehung der einzelnen in der Richtung und Fühlung der Linie, die „Schwenkung“.

Das Erste, Dringlichste ist, in 4 halben Schritten je den Drehpunkt umkreisend, die Schwenkung schon der einfachen geschlossenen Reihe. Als Bruchstück, Stellvertreter, Drehflügelmann von Kotte, Riege, Zug u. s. w. — was er sich denken soll — geht nacheinander jeder Schüler genau im selben Bögchen um dasselbe Eck von seiner bisherigen Blick- und Marschrichtung die Grade einer Viertel- oder einer halben oder einer Dreiviertel- oder einer ganzen Wendung nach links oder rechts ab; die Reihe schiebt und zieht sich gebeugt, gewinkelt „halblink (halbrechts)“ oder „links (rechts)“ oder „links halblink (rechts halbrechts)“, oder gar „links kehrt (rechts kehrt)“ hart neben ihrer früheren Marschbahn zurück. Die Marschform heißt daher Winkel- (Spitz-, Stumpfwinkel-) und Gegenzug; und der Befehl entspricht den Winken und Zurufen im gemeinen Leben, wenn wir nämlich einen Wanderer, sei's allein oder mit Gefolg, in falscher Richtung gehen sehen und zurechtweisen wollen. Die Befehle sind zur Unterscheidung von den eigentlichen Marschwendungsbefehlen auszusprechen ohne Dehnung und Schwellung der Ankündigung oder ihrer Endsilbe, und dann ohne Betonungsschärfe des „marsch“. Auf den Schwenkungspunkt ist

dann je von den noch hinten Marschierenden in Verengung des gewöhnlichen Reihenabstands dicht aufzuschließen. Im übrigen marschieren die Schüler doch auch mehrgliedrig, in Kotten oder gar Riegen, und dann heißt's: „Spitze links (rechts) schwenkt — marsch!“ Da verbietet sich die jähe Einzelwendung sofort von selbst und wird die Abbeugung fortgesetzt bis zu einem besondern „gerade — aus.“ In- des haben wir's hier mit dem wirklichen, nicht bloß angedeuteten Linienschwenken zunächst noch nicht zu thun.

Das Zweite, fast ebenso Dringliche ist nämlich die am Schlusse des vorigen Abschnitts bereits berührte, einen wirklichen Linienschluß brechende oder schaffende oder bloß unterbrechende, plötzliche, gemeinschaftliche, gleichzeitige „Wendung“ aller einzelnen im Marsch, je im Auftritt und auf dem Fallen des gerade entlasteten hangfälligen und vorschwingenden Beins, behufs raschster, kürzester Verwandlung des Stirn- oder Flankenmarsches in den Schrägmarsch, des Linien- in den Reihemarsch, des Vormarsches in den Rückmarsch, des Rechtsflankenmarsches in den Linksflankenmarsch, und je umgekehrt. Der Ausführungsbefehl dabei lautet nicht „marsch“. Denn das Marschieren erleidet ja dabei weder an einzelnen noch am ganzen eine Unterbrechung, noch auch wie beim Schwenken am Raummaße des Schritts einzelner eine zeitweise Verkürzung, vielmehr ist derselbe die Endsilbe des Sachbefehls selbst. Diese wird je für sich gerufen eine Schrittzeit vorher, d. h. genau ins Aufsetzen des Fußes derjenigen Leibesseite, nach welcher hin die Wendung nötig, angekündigt, auszuführen ist. Darauf je das anderseitige Bein ohne Hübeln im selben streng gehaltenen Zeitmaße kniegestreckt noch voll vorbeiswingt und auf seinem Mittelfuße sodann die Drehung selbst erfolgt; und zwar so schwungvoll und geschnitten als möglich, als Vortakt zum sofortigen vollen Schritt in der neuen Richtung. Daher wird das gleichseitige Bein in die neue Blick- und Marschrichtung kraftvoll knie- und fußgestreckt vorgeworfen, um dann in dieser mit schlagartigem Aufsetzen auch gleich den ersten Schritt wieder in seiner vollen Länge auszurichten.

Eine Abweichung hievon bedingt jedoch die ganze Wendung. Gemäß der starken raschen Drehung je auf dem noch vorzuschwingenden rechten Beine muß der Oberleib im Hüftgelenk schwungvoll übergestreckt werden, und der ganze Leib kommt sofort im Sichherumwerfen in eine entsprechende starke Vorlage. Das Vorschwingen und Vortreten des linken Beins in der neuen entgegengesetzten Richtung erfolgt also hier mit einer Fuß- und Kniebeuge und so mit einem Stampftritt. Derselbe soll denn auch kräftigst gegeben werden. Die Hauptbefehle lauten: „Links- (rechts-) — um“, „linksum — kehrt!“ Wird dann statt des letzteren befohlen: „Kehrt — marsch!“ („marsch“ auf rechts) so wird, statt jener Herumwerfung in Einer Zeit, welche für größere belastete Abteilungen weniger ginge, mit 4 halben Schritten

links, rechts, links, rechts eine Kehrtschwengung nach links ausführt und nun ohne Stamptritt wieder „freiweg“ marschirt. Das dient dann zugleich der Ausführung im Lauf, wo gegebenermaßen der Stamptritt ebenfalls entfällt. Mehr Schwierigkeiten bietet der Schrägmarsch auf „halblinks= (halbrechts=) — um“ („um“, wie oben, auf links [rechts]). Da nämlich geht Fühlung und Deckung verloren und ergibt sich Richtung und Abstand in neuer Art: rechte (linke) Schulter hinter linker (rechter) Schulter des rechten (linken) Nebenmannes. Rückbildung mit: „Gerade — aus!“

Das Dritte ist nun aber die eigentliche „Schwengung“, nämlich der Linie: die Wendung dieser in ihrer Gesamtheit, Geschlossenheit, Fühlung und Richtung, je mit einem Flügel auf dem andern Flügel, oder auch mit beiden Flügeln „um die Mitte“ (dritten Vorturner). Sie ist vorzuschulen auf zwei Wegen, der eine bereits erschlossen in obigem Abbeugen des Reihenmarsches. Man lasse die Stäbe ablegen, bilde nacheinander auch die geschlossene zwei-, drei-, viergliedrige Reihe, gebe den Rotten „Arm in Arm“ und übe nun gleichen Befehls auch so jene Winkel- und Gegenzüge, je links und rechts. Zugleich aber fügt sich hier mit letzteren eine neue Form ein überhaupt für die Bildung und Rückbildung der Glieder und Rotten, der geschlossenen, gegliederten und gerotteten Abtheilung als solcher. Nehmen wir an: diese steht oder geht in einfacher geschlossener Rechtsreihe. Im Flankenmarsche heißt's nun: „(Mann für Mann) links und rechts kehrt — marsch!“ Der erste macht einen Gegenzug links, darnach auf selber Stelle der zweite einen solchen rechts; der dritte folgt dem ersten, der vierte dem zweiten; und, je auf derselben Stelle ausgeschwenkt und gleich dem Wasserstrahl eines Springbrunnens nach entgegengesetzten Seiten zerteilt, marschirt jetzt die Abtheilung in zwei Reihen, wenn auch nicht genau in gleicher Höhe. Auf „Nicht — euch!“ wird letztere durch Vorliegen und Schrittverlängerung der Geraden hergestellt, und nun heißt's: „(Arm in Arm) links und rechts kehrt — marsch!“ Die beiden Reihen beugen einschwenkend in sich zurück, die Geraden paaren sich mit den Ungeraden, und die Paare marschieren Arm in Arm durch die Mitte, bis alle gepaart sind. Es ist aber klar: es kann nun auch „nach Rotten“ aus- und zu neuer Paarung wieder eingeschwenkt werden, bis schließlich alles aufgepaart ist und die Abtheilung als Linie marschirt. Aus der Rechtsreihe gebildet so, daß die Größten geteilt auf den Flügeln, die Kleinsten beisammen in der Mitte sind. Aus der Linksreihe in umgekehrter Ordnung. Rückbildung entsprechend: „Arme los, links, rechts kehrt — marsch!“, und wieder „— marsch!“. Dabei ist nur zu merken, wo jeweils die Arme zu lösen sind: stets in der Mitte. Hinwiederum muß je beim Einschwenken „marsch“ zweimal befohlen werden. Das erste den Rechtsmarschierenden fürs Linkeinschwenken, darnach das zweite den Linksmarschierenden fürs Rechteinschwenken,

damit nämlich beide Teile im Einschwenken ohne Zusammenstoß in richtigen Abstand hintereinander kommen. Daß dabei der bemessene Abstand der geschlossenen Reihe und des geschlossenen Reihenmarsches nicht immer streng zu erhalten und herzustellen ist, und daß auch die Schwenkungen selbst nicht nach strengster Weise auszurichten sind, hat nichts zu sagen. Dafür wird ja die Armverkettung gegeben. Dieselbe kann übrigens auch ersetzt werden durch die Verbindung „Hand in Hand“. Ja auch ohne derlei Verbindung wäre die Sache zu üben.

Strenger ist nun aber die Vorschulung der Linienschwenkung auf dem andern Weg. Dafür können erst jede Riege für sich, dann je zwei Riegen, endlich ebenso je drei Riegen in Linie gestellt werden. Die Übung erfolgt auf „ein Viertel (ein Halb, ein Ganzes) links (rechts) schwenkt — marsch“ je aus der festen geschlossenen Grundstellung in eben diese. Und zwar erst mit lautem, dann mit leisem Zählen je der erforderlichen Schrittzahl ohne Bögen ums Eck, um den Drehpunkt selbst; je um den im Marschtakt auf seiner Stelle tretenden und dabei sich langsam mitdrehenden rechten (linken) Flügelmann. Der äußere schwenkende linke (rechte) Flügelmann macht gewöhnliche Schritte mit leichter Körperneigung rechts (links) zum Kreisbogen, und zwar für die „Viertelschwenkung“ halb so viel, für die „halbe Schwenkung“ gerade so viel, für die „ganze Schwenkung“ noch einmal so viel, als je Schüler mit ihm in Linie stehen. Diese übrigen haben dann im strengsten Gleichtakte mit ihm zu marschieren: je mit entsprechend verkürzten Schritten; und der innere drehende rechte (linke) Flügelmann geht, wie gesagt, ganz an Ort. Fühlung stets nach innen; Richtung vorzugsweise nach außen. Jedem Drucke von innen langsam weichen, jedem von außen sofort kräftig widerstehen. Der Lehrer macht entweder den schwenkenden Flügelmann außen, oder unterstützt und prüft von innen und läßt nachher, wenn nötig, richten stets auf den äußeren Flügelmann.

Hienach erfolgt dann das Schwenken der ganzen Linie in ihrem Stirnmarche selbst, aus diesem zu ebendenselben, nämlich je aus der alten in eine neue Blick- und Marschrichtung, wie sie der Befehl anzeigt „Gerade — aus!“. Dabei ist dann aber je das Eck, der Drehpunkt, zweckmäßigerweise durch den Lehrer markirt, wieder zu umkreisen in obigem Bögen. Der innere drehende Flügelmann darf sich nur vorstellen, es gehe um ein Haus Eck, um ein Loch, um ein Feuer herum. Maßbezeichnung und Schrittezählung finden hier nicht statt. Je eben auf „gerade — aus“ wird von allen gleichmäßig wieder vollaus „freiweg“ marschiert, und zwar je nach Bedarf mit einem besonderen „Augen links (rechts)“, je nachdem nämlich der äußere schwenkende Flügelmann der linke war und links oder aber, wie bei jedem Rückmarsche, rechts marschiert. Daran knüpfte sich dann auch die Schwenkung „um die Mitte“. Dabei tritt je der

innere drehende Flügel in halben Schritten des Flügelmanns kreisbogenförmig zurück und beherrscht nun eben dieser halbe Rückwärtsschritt die ganze Schwenkbewegung.

c. Die Auf- und Abmärsche.

Als Nötigung zu raschster Besinnung und neuer Haltung sind noch turnerisch wertvoll die Formen: erstlich aus der Reihe und dem Flankenmarsche mit einer Körperwendung plötzlich hervorschwenken als Linie im Stirnmarsch, sei's in dieselbe oder in die entgegengesetzte Blick- und Marschrichtung, auf „links- (rechts) um, rechts (links) schwenkt — marsch“, „gerade — aus“; und zweitens ebenso umgekehrt aus der Linie und ihrem Schwenken, ohne und statt „gerade — aus“, mit dem einfachen Wendungsbefehle plötzlich nach einer der beiden Seiten abmarschieren als Reihe im Flankenmarsch. Damit stoßen wir überhaupt auf die Aufmärsche und Abmärsche, welche das Schulturnen schon aus äußerlich praktischen Gründen nicht entbehren kann, so sehr ihm auch bloße Ordnungsübung, Ordnungszucht, andererseits das rein militärisch Praktische, das „Exercieren“, ferne bleiben muß.

Der Kern dieser Formen läßt sich aber noch auf andrem Wege gewinnen, und der Weg ist bereits erschlossen. Das Vierte nämlich ist das Setzen der Linie in Reihe und Flankenmarsch in der Richtung ihres Stirnmarsches selbst, das Hinterziehen der Linie und ihres Stirnmarsches je auf den rechten (linken) Flügelmann mit „in Reihe gesetzt, rechts (links) — um.“ Während der rechte Flügelmann gradaus weiter marschirt, reihen sich die übrigen mit rechts- (links-) um hinter ihn her. Behufs allseitigster Übung und Verwendung üben wir aber zunächst das Inreihesetzen mit Wendung und Schwenkung je auch des Flügelmannes selbst: einfach mit „rechts- (links-) um, links (rechts) — marsch;“ mit „rechts- (links-) um, rechts (links) —“ sodann Reihenabmarsch in gerade entgegengesetzter Richtung; mit „links- (rechts-) um, rechts (links) kehrt —“ und dann mit „links- (rechts-) — um“ Verwandlung eines Rückmarsches in den Vormarsch der gleichen Richtung. Dabei gilt stets „marsch“ nicht bloß für die nachherige halbe (ganze oder Viertels-) Reihenschwenkung, sondern auch für die vorherige gemeinschaftliche Einzelkörperwendung überhaupt aus der Linie in die Reihe, und ist daher nach Dehnung und Schwelung der Endsilbe scharf zu geben, je ins Aufsetzen des Fußes der Seite, nach welcher hin die Linie zunächst in Reihe zu setzen ist. Ausführung genau nach den Regeln der Marschwendungen und Reihenschwenkungen. Es leuchtet aber ein: auf diesem Wege erschließen sich selbst noch andre Marschformen. So mit „rechts- (links) um, halblink (halbrechts) —“ Reihenabmarsch in der Schräge. Mit „links- (rechts) um, links (rechts) kehrt —“ und dann mit „rechts-

(links) — um“ Rückmarsch der Linie in ihrer Vormarschordnung selbst, wie bei halber Schwenkung, nur auf gleicher Marschbahn, also Ersatz der Schwenkung, wozu ihr der Raum fehlt.

Wichtiger ist jetzt aber das möglichst rasche Ausbrechen und Wiederaufmarschieren aus der Reihe und ihrem Flankenmarsch. Ist die Abtheilung links- oder rechtshin, je auf ihren Führer, ihre Führerrotte, ihre Spitze, in gleicher Blick- und Marschrichtung wieder in Linie und Stirnmarsch zu setzen, so wird befohlen: „Links (rechts) marschirt auf — marsch, marsch!“ Der Führer (der Flügelmann der Führerrotte) marschirt im gewöhnlichen Schritt, aber Tritt für Tritt möglichst stark schlagartig betonend, geradeaus weiter, und die übrigen setzen sich im Lauffchritte kürzesten Wegs in die Linienführung und -richtung mit ihm. Dazu nach Bedarf „Augen — rechts (links)“ und „links, rechts, eins, zwei.“ Daran schließt sich aber der Aufmarsch der Reihe in Linie auch mit Blick- und Marschrichtung nach einer der Flanken. Auf „rechts (links) in Linie — marsch“ macht der Flügelmann rechts- (links-) um und nach 3 weiteren Schritten Halt; sein Hintermann thut's ihm nach mit zwei Schritten hinter ihm vorbei: und so fort auch alle übrigen. Die Hauptsache dabei ist, daß jeder, an der Linie angekommen, sofort rasch von selbst sich kurzschrittig vollends genau in dieselbe richtet, damit sein Hinter- und Nebenmann über dieselbe nicht vorprallt. Es erhellt aber der große Unterschied dieses Aufmarsches vom Ergebnisse der bloßen gleichzeitigen Einzelkörperwendung in Marsch oder Stand. Letztere ist durch ersteren überall da zu ersetzen, wo ihr Ergebnis wäre: sei's eine Linie in Rückmarschordnung mit Versetzung, oder aber gar eine verfehlte Blick- und Marschrichtung.

d. Die Marschformen.

Mit den Auf- und Abmärschen ist auch die Bildung gegeben der Säule. Das Mittel dazu ist unsre Einteilung in 4 Riegen, beziehungsweise in 2 Züge, bestehend aus 1. und 2. und aus 3. und 4. Riege. Der Weg aber: aus der Linie und ihrer Stirnordnung die halbe Linien-schwenkung „mit Riegen (Zügen) rechts (links) schwenkt —“, „gerade — aus“; aus der Reihe und ihrer Flankenordnung die halbe Reihenschenkung „mit Riegen (Zügen) rechts (links) —“ und die nachherige halbe Wendung „links (rechts) — um.“ Hierzu sodann noch im Flankenmarsch halbe Wendung und sofortige halbe Linien-schwenkung „links (rechts) — um, mit Riegen (Zügen) rechts (links) schwenkt —“; oder endlich in kürzester Weise der Aufmarsch in Linie und Stirnmarsch „in Riegen (Züge) links (rechts) marschirt auf —“. Je die Rückbildung begreift sich von selbst.

Und nun wäre schließlich auch noch in dieser Säulenordnung zu marschieren. Dabei ist der Riegen- (Zugs-) abstand genau zu

halten. Die Schwenkung der Säule erfolgt dann genau nach der Reihenschwenkung. Je bloß die vordere Riege (der vordere Zug) wird zur Linienschwenkung und neuen Richtung befehligt und zieht dann die andern nach. Daran schließt sich das Aufmarschieren aus der Säulen- in die Liniennordnung: im Marsche selbst genau wie oben, auf der Stelle aber mittels Schrägmarsches. Dazu auf „marsch“ erst die Viertelswendung auf dem rechten Ballen, entsprechend das Abbrechen aus der Linie und ihrem Stirnmarsch zur Säulenordnung mit „in Riegen (Züge) rechts (links) brecht — ab.“ Die Riege (der Zug) des rechten (linken) Flügels marschirt gerade aus weiter; die andern setzen sich mit Kurztreten und Ziehen halbrechts (halb-links) dahinter her, in den gehörigen Riegen- (Zugs-) abstand und folgen dann mit genauer Deckung und streng bemessenem Abstand.

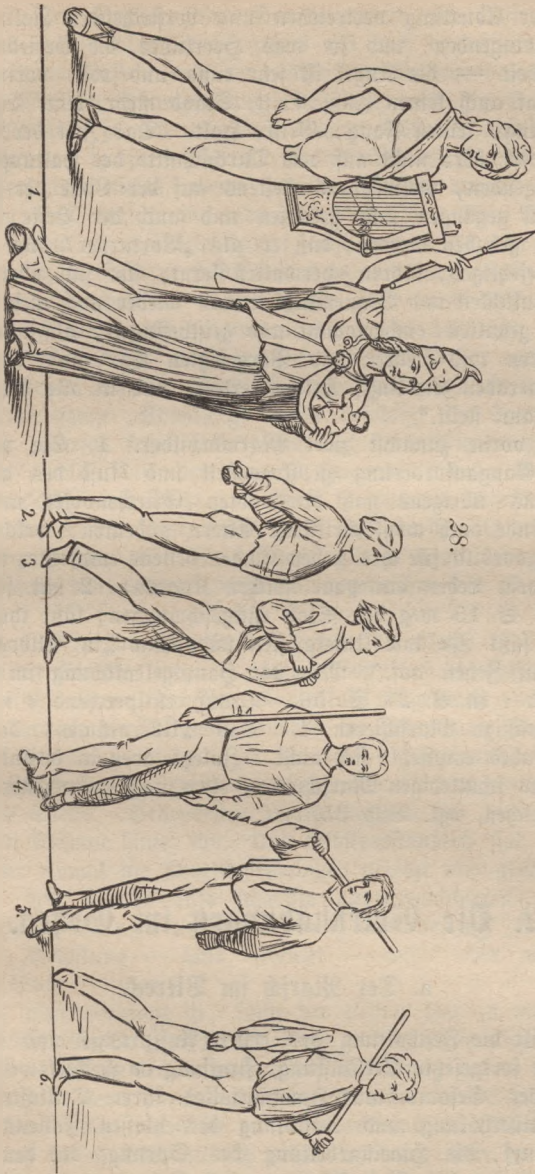
Die Säule ist die Mittelform zwischen Linie und Reihe, und anknüpfend an die Ordnungsübungen im Stehen folgte nun die Marschformung und das Marschieren auch der mehrgliedrigen geschlossenen Linie, Reihe, Säule. Dabei böten sich für die Bildung der mehrgliedrigen offenen Linie und Reihe, sowohl auf der Stelle als im Marsche selbst, die Auf- und Abmärsche auch „mit Rotten“, statt mit Riegen (Zügen). Allein fürs Schulturnen genügt die allgemeine Belehrung, daß die Linie die Marschform für den offenen Platz, die Säule diejenige für die Straße, die Reihe diejenige für Fährte, Pfad, Steg, Furt, Pforte. Dazu dann die gehörige Übung, auf der Stelle und im Marsch aus der einfachen geschlossenen Linie und Reihe rasch und glatt auch die mehrgliedrige offene Linie und Reihe zu bilden, als Form nämlich des Pflicht- und Ehrenmarsches der Schüler zwischen Schule und Turnstätte, Schule und Schwimmstätte, Schule und Festplatz u. s. w. Da kann dann auch das Marschlied erklingen, kommt aber namentlich in Betracht und zur Übung und Anwendung die Befehlsverwaltung der Abteilung durch ihre „Vorturner“ und den Klassenaufseher, das Marschieren ohne Lehrer in selbsteigener Mannszucht und Marschbegeisterung. Der Klassenaufseher, welcher hinten marschirt, und die nebenmarschierenden Vorturner, von welchen abwechselungsweise einer vorne den Befehl über die ganze hat, sind da der Schule verantwortlich und, so strenge sonst alles Anzeigen verwehrt, verachtet, bestraft wird, im Notfall gar auch anzeigepflichtig. Indes versteht sich, daß nicht nur überall vor Marschhindernissen, sondern auf weiteren Wegen in der Natur draußen für freie heitere Berggesellschaftung nach eigenem Geschmack, mit „bequem“ („abgeschlagen“) Gleichtritt und Schluß auch gelöst wird. Rascheste Wiederherstellung dann auf: „Tritt gefaßt!“.

Genug. Die Ordnungsübungen im Gehen als solchem sind, zunächst im festen Maß von 112—115 in der Minute, von Anfang an zu spannen und zu beschwingen auf den längsten, ausgiebigsten Schritt. Derselbe hängt, wie viele Versuche dargethan, weniger an

der Bein- und Körperlänge, als vielmehr am Feststehen, Vorstreben, Vorliegen, Sichvorfieren und Abschnellen und an der vorfallsschneidenden gleichmäßigen Raffung und Straffung der fallenden Gesamtleibeslast, d. h. am Wurf des Blicks und Sprungtritts und an der Winkelung dieser Last zum Boden. Oft gerade die älteren, größeren, größten machen die lahm oder hublich kürzesten Schritte; und Gesinnung und Temperament, Art, zu hören, zu blicken, zu sprechen, zu entsprechen, ja auch Schlag der Unart zeigen den Tapferen, welchen wir jeweils zum rechten Flügelmann und Führer brauchen.

Und nun in dieser Geworftheit, Gehaltenheit, Langschrittigkeit, und im übrigen in ihrer Geschlossenheit und Durchsichtigkeit sind die Ordnungsübungen schon im Gehen turnerisch ungleich mehr, als diejenigen im Stehen. Abgesehen vom Segen der Bewegung und von der Übung, Fertigkeit, Kunst der Lenkung und Steuerung der Leibeslast in ihrem fortgesetzten Fallen ist hier die Haltungszucht eine weit strengere. Jeder Abmangel oder Abbruch an der festen Haltung und Sprungfederung läßt die ganze Leibeslast über ihre richtigen Gestaltlage- und Bewegungsgrenzen stoßgebeutelt, in entgegengesetzten Richtungen heraus- und hinausfallen. Fallgestoßen, trittgeworfen, schwankt, schwingt, flattert sie, weil ohne Spannung und Sperrung der vielen Gelenke, wie ein schwaches geknicktes Rohr im Wind, im Bilde des geträufelten Wasserpiegels, im und überm Wasser selbst, und wieder wie ein faltiger, leicht ausgestopfter lehneübertagender Sack auf einem Fahrwagen und holperigen Weg. Und alles natürliche bequeme Gehen und ebenso Laufen erzeugt als geschlossener Gemeingang und -lauf je mit den Nächsten und in Wellenlinien durch die ganze Abtheilung hindurch eine Puffung, Reibung, Stauung, Schwernot, worin sich die vielen und einzelnen gegenseitig erst eingrenzen und hindern, dann auch abschleifen und fortreißen, endlich in Entzündung des Feuers der Tapferkeit und tapfersten inneren Haltungskampfes mindestens emporbessern auf den Durchschnitt ihrer Haltungsfehler. Man weiß und sagt ja schon vom bloßen Umgang: er weckt, wegt, schleift, reibt, rundet den Mann. Nichtsdestoweniger sind namentlich die künstlicheren, mehr nur „taktisch“ belehrenden Ordnungsübungen mindestens im gewöhnlichen Gehen, mehr bloß gelegentlich zu unterrichten und zu üben. Dann aber auch mit strenger Ordnungs- und Haltungszucht. Im übrigen dazwischen möglichst viel Trittwechsel, Wendungen, auch Griffe „mit Taktbefehl“, und immer wieder Halten, Öffnen und Gelenkübungen im Stehen. Und weitans das Hauptgewicht liegt jetzt auch fürs Gehen in den Gelenkübungen und dann in den Ordnungs-, Gemein- und Wettkampfübungen des Laufens.

Erst damit kommen wir den Haltungs- und Ordnungsfehlern von innen, hinten, von Grund aus bei und dienen am besten auch dem seinerzeitigen „Taktischen und Praktischen“. Die bloße Ordnungsübung und -zucht ist nämlich auch eine Gefahr: Abschleifung auch



aller in der Abteilung vertretenen und vorstehenden Haltungs- und Bewegungstugenden, und so 'was Herrliches die Geriebenheit und Geschliffenheit — die Kugel ist sehr rund und rollt vortrefflich — aber sie hat auch keinen Fuß, Tritt, Stand mehr, keine Eigenladung und -führung, keinen Fang, Griff, Halt. Das Ziel der Geh- und Lauffchule ist aber: nicht auf dem Durchschnitte der Haltungstugenden und -untugenden, vielmehr mindestens auf der Linie der Haltungs-vollsten soll gegangen und gelaufen und auch der Beste wenigstens darin noch gehoben werden, daß er als „Vorturner“ auch die „Abteilung“ befehligen, führen, verwalten lernt, für sich aber auch in der Gewöhnlichkeit und Bequemlichkeit und wieder noch in der Marschmüdigkeit gehalten einherkommt und geistbeflügelt, auf allerlei Weg seiner Eltern und Lehrer und Vorgesetzten Ehr' und Augenweide, seiner Kameraden Liebling, Held, Verlaß, und in alle Wege wieder „seinen Mann stellt.“

Hier vorne zunächst zwei Marmorbilder. 1. Sie veranschaulichen die Ganganforderung -gepflogenheit und -lust des alten heidnischen, uns übrigens nah verwandten Griechenvolks und können hier am Ende auch wohl christliche Eltern andeuten, welchen hiemit gutes Gangvorbild für ihre lieben Kinder bestens empfohlen sei. Dazu aber aus dem Leben ein paar solcher Knaben: 2 hat soeben vor s in B. 1 S. 15 weg den Stab rückgeschwungen, läßt ihn standfest springen, faßt ihn mit Untergriffen und dann „in Ellbogen“ und schnellst „auf Behen auf.“ Nun die Hauptgelenkübung im Gehen 3 entsprechend 1 in B. 27 S. 56. Drauf, entsprechend s in B. 27, das schulmäßige Marschieren 4. Das „Übernehmen“ des kurzen leichten Stabes empfiehlt sich nicht. Zuletzt aber in 5 und 6 unser „Wester“ im schulledigen Marschieren, etwa nach gelungenem Sprung oder dergleichen, vgl. Bild 35.

2. Die Gelenkübungen im Gehen.

a. Der Marsch im Viereck.

Es gilt die Festhaltung des ersten Aufsprungs und seiner Federung, die fortgesetzte Stehraftung, -straffung im wechselseitigen Stütz-vorfällen der Gesamt- und Hangmitfällen ihrer Teillasten; näher aber die Überholung und Auflösung des bloßen Fallens im frei eigenen Wurf, die Hineinarbeitung des Sprungs in den Lastfall. So aber greifen die Gelenkübungen des Gehens notwendig manch-fach auch schon vor ins Laufen, ins erste, noch hindernislose fortgesetzte „Springen“. Der Sprung, der Grundtext auch der Gehhaltung, ist aber zunächst und vorwiegend am einzelnen im Einzelgange zu

behandeln. Der Beginn jeder Stunde ergiebt eine Linie, Wendung, Reihe, und im Flankenmarsche geht's erst nach den Stäben. Dabei wird von ihrem Rasten weg die geschlossene Reihenordnung eine Lösung, die Gänsemarschverzettelung, erleiden, und die Schüler marschieren schließlich, je mit ein paar Schritt Abstand, auf der Grenze des Marschraums in einem Viereck. So nämlich wird's ihnen befohlen, und es verschlägt nichts, wenn jetzt der Lehrer immer nur einige Schüler im Aug' hat, je die andern bloß im Ohr. Sein Befehl fliegt gleichwohl jedem zu, der sein bedarf, und hat er sich nur tapfer der Brille erwehrt, versteht er selbst seitwärts und noch schräg rückwärts zu sehen und zu packen. Der Schüler aber wird sich im Einzelmarsch auf Haltung mehr zusammennehmen; es hebt und festigt ihn, immer auch wieder zu marschieren im bloßen Gehör und ehrendem Vertrauen seines Lehrers, dann aber vor ihm weg, als wäre er für sich allein die ganze „Abteilung“. So befehligt ihn denn auch der Lehrer auf „marsch, kehrt, halt“, und auch hernach in der geschlossenen „Abteilung“, als Teil der ganzen Jugend-, Schul-, Volks-, Gattungsgemeinschaft mit Recht und Treff so genannt, marschirt er am besten, wenn er sich fühlt, wirft, rafft und strafft, als wäre er das große Ganze selbst. Ein für allemal gilt ja dann jeder Befehl an den einen auch den andern; vollends, wenn ihm kein Namensaufruf vorangeht.

Und nun, so kurz jeweils der Lehrer die Sache behandeln wird zu Beginn der Stunde, wenn er nämlich sieht, daß die Schüler Pflicht- und Ehrgefühl, Lern-, Arbeits-, Kampflust mitgebracht, so sicher wird er, wenn darnach die Ordnungsübungen im Gehen matt, schlecht gehen, sofort die Abteilung wieder „ins Viereck — auseinander“ sprengen. Stellung, Blickrichtung, Hand des Lehrers weist dem rechten Flügelmann seine Stelle. Behendesten Laufs begeben sich die übrigen mit je 3 Schritt Abstand hinter ihn. Und selbstverständlich sind dann hier, wurden nur einmal die Marschwendungen gezeigt und geübt, je auch die Ecken des Raums aufs schärfste auszumarschieren. Wiederzusammenfassung in die geschlossene Ordnung entweder mit „Angetreten!“ oder mit „Abteilung — halt, schließt — auf!“ oder mit „Rechts (links) in Linie — marsch!“

Was aber verlangt ist, suche der Lehrer klar zu machen: vornehmlich durch sein Vormarschieren, dann auch durch karikierendes Nachmarschieren, und immerhin auch durch Erklärung unsrer Bilder 27, 28, 31, wie's denn überhaupt förderlich wäre, für Schüler höherer Anstalten nur billig, wenn sie zu ihren anderweiten Bilder- und Lesebüchern auch dieses Büchlein sich näher besähen. Nur ja nicht durch allerlei gelehrte lehrhafte belehrende Rede übers Gehen. Dabei fangen die Jungen, denen's bei ihrem Gehen bisher überall so gut gegangen, sofort zu gähnen an. Was zu sagen und aber mit Befehlsstärke

zuzurufen ist, enthält oben 1, a der Eingang zu „Stirn- und Flankenmarsch.“

Besondere Übungen im Bierdeckmarsch sind aber das Halten, das Marschieren „so und so viel Schritt“ und das Trittwechseln. Namentlich aber das Marschieren auch mit Stab „in Ellbogen“ hoch „auf Behen“, und der Wechsel von „auf Behen — leis“ und „auf Ballen — fest.“ Besondere Sorgfalt wird je der halben Wendung im Ausmarschieren der Ecken. Ferner werden hier unter „Fäuste — fest“, d. h. strengster Untersagung des schlenkernden, wie des baumelnden Armschwungs, auch im Marsch die „Griffe“ geübt. Selbstverständlich von „Gewehr — ab“ bloß die 2 ersten Teile, „Gewehr — rechts“, woran sich gefällig schließt auch „fällt's — G'wehr“ (vgl. S. 47 B. 24, 2); ebenso aber (S. u. B. 30) die „Laufgriffe“. Da kann dann auch sonst einige Belehrung über Stab und Stabnützung Platz greifen nach B. 27 S. 56. Endlich wäre bei aufgenommenem, beziehungsweise gestellten Gewehr regelmäßig je vor dem Lehrer vorüber, mit „Augen — links (rechts)“ und scharfem Blick ins Lehrerantlig der stumme Gruß der Vorchauptigkeit zu üben. Hinwiederum lasse der Lehrer zuweilen auch die Stäbe ablegen, die Mützen aufsetzen und nun so stehend und gehend auch den Gruß üben mit Handanlegen an die Mütze. Dabei nämlich könnten's die Schüler ihrem Turnlehrer gegenüber bewenden lassen. Sagt aber der Lehrer „grüß Gott“ oder „h'üt Gott“ oder „guten Tag“, so hat das der Schüler unter Beifügung des „Herr — lehrer“ augenblicks gehörig zu erwidern, und lauter wie stummer Gruß ist dann gemeinsam gleichzeitig kurz zu geben bei Ankunft und Entlassung der „Abteilung“. All derlei muß eben gelehrt und gelernt werden, und zwar auch turnerisch. Denn 's ist ja zugleich ein äußerlich leibliches Handeln mit willensförmiger Nerven-, Muskel-, Gliederbewegung, und indem es auch so geschult wird, ist es noch keineswegs erlogen. Schließlich ist der Bierdeckmarsch eine gute Gelegenheit zur nötigen Unterweisung und Übung, ordentlich herzukommen, in ordentlicher Anhörung, Anblickung, Stellung aus 3 Schritt Abstand eine ordentliche Antwort zu geben, Meldung zu machen und dann ordentlich wieder abzugehen. Dabei ist strenge zu halten auf lebhaftes Vortreten, Fest- oder Stillstehen, Kehrtwendung, lebhaftes Wegtreten; desgleichen beim Zusatz „im Lauf“ auf sofortig feinste behendeste Laufleistung. Ja ein für allemal wäre das laufweise Kommen und Abtreten einzuschärfen, desgleichen, wie thöricht, schlecht, schimpflich es sei, wenn auf Anblick, Zuruf, Wink Knaben erst sich winden und wälzen oder sich wenden und drücken, ja gar davonspringen. Fang ihn, schüttel ihn und — laß ihn laufen! Dabei wird der Lehrer sich bemühen und hoffentlich verstehen, aufzuklären und aufzumuntern, übrigens bei aller Heiterkeit der Sache alles Ernstes nicht ruhen, bis der Schüler das Wenige, was er zu sprechen hat, mit „gespitzten“ Ohren, gespannten Augen,

munterer tapferer Bewegung seiner Stimmwerkzeuge sagt, hellauf, glockenhell, lebhaft nacheinander, in vollständigen Sätzen, im „Sprung“, weder vor noch nach den Mund offen stehen hat und im Sprechen selbst nicht blinzelt, die Stirne runzelt, Grimassen macht, gar mit Hand' und Fuß' arbeitet u. dgl. Nur hüte sich der Turnlehrer, gar auch noch im „rührt euch“ und außerhalb der Schulpflicht das bloße Befehlsbuch zu machen. Da doch um Gottes willen nur so menschlich, als einem ums Herz ist! Die Jugend will in ihm den Menschen auch im Menschlichsten.

b. Der Zehenstand und die Beinshwünge.

Das Vorfallen der Leibeslast zum und im Gehen ist lediglich Folge der Aufhebung des Widerstands gegen die Stehschwankungen. Die Hüftstreckung gehört zum Stehen, die Hüftbeugung im Schrittvorschwingung aber, als bloßer Pendelausschwingung des Hangfalls von hinten weg, mit diesem zum Fallen, d. h. aber in unfrem Fall: zur Erholung von der Steharbeit; und würde nun im Knie nur die unwillkürliche Streckung und Überstreckung seines Stehstützes beibehalten, so wäre, da der Fallstoß der Leibeslast auf das preßbare, tragfähige, schnellkräftige Gewölbe unfres Fußes fast von selbst ihre Wiederhebung, Vorschubung, Abschnellung bewirkt zu neuem Stützvorfall, der Schritt schon von Haus schwingvoll lang und die Gestalt darin aufrecht gerade fest. Dies geschieht aber nicht, und so ist das Gestrecktlassen der Kniee und das dazu gehörige Fußbeugen und -strecken, der Zehenstandsjuck und -schuck, besonders zu schulen.

Die Knie- und die Fersenhebende Fußstreckung schnellte die Leibeslast schon im Stehen aus dem bequemen Fersen- in den festen Ballen- und Zehenstand, mit diesem wieder im Wechsel von Kniebeug- und -streckstand und wieder im Wechsel von geschlossener und offener Stellung, sodann im Stehen und im Gehen bei allerlei Beförderung der Leibeslast nach rückwärts, nach seitwärts und um ihre Längsaxe. Namentlich allerlei Zurücktreten, Schließen, dann die Wendungen ließen sie aufs stärkste und fühlbarste für sich hervortreten. Und die Ordnungsübungen im Gehen haben zum Trittwechseln und zum Halten als weitere Kraftleistung eigentlich nur hinzugefügt ihre stärkere Entwicklung in den Marschwendungen. Schließlich aber ist das Fersenheben, das Aufgehen, der Zehenstand vor allem das Mittel und der Witz aller lauf- und sprungweisen Lastbeförderung, wobei dann seine Drehkraft unter andrem auch ausschlägt zum Tanz. Ja wie sie beim Sprunge die eigne Leibeslast schnell, muß sie dann bei allerlei Wurf auch die handergriffene fremde Last schnellen helfen. Kurz, fortan spielt eben die Hauptrolle die Übung des „Sprunggelenks“.

Sie erfolgt aber zunächst in einem Rückgriffe vom Gehen, Laufen, Springen aufs bloße Stehen, d. h. mit Anknüpfung an

seine Rumpf- und Beinschwünge V, VII, VIII, IX, X (S. 33 B. 3, 4, 5, 7, 8), welche nun eben ihre natürliche Fortsetzung erhalten: in einem Gehen, Laufen, Springen ohne Fallneigung, in senkrechter Schnellung der Leibeslast, ohne Weiterbeförderung dieser, d. h. im Stelletreten mit den Zehen, in der Zehenständigkeit. Also lauter



Zehenstandsübungen. Am besten mit Ellbogengriff in der Aufstellung zu den Gelenkübungen im Stehen; auch im Zeitanschluß an diese, ihrer eignen Zeit nach aber in beliebiger Fortsetzung, solange nämlich nur die Haltung vorhält. Und zwar von der langsamsten Gehbewegung nach und nach und wieder im jähesten Wechsel zur schnellsten Laufbewegung.

Will damit das wirkliche vorfallbewegte vorwärtstragende Gehen und Laufen unterbrochen werden, so heißt's: „Auf der — Stelle!“ „Stelle“ am besten auf links. Mit dem Vorfall und vollen

Vortritte des rechten Beins wird der Leib aus seinem Vorfallwinkel im Tritt herauf- zurückgerafft, so daß nun die Beine schwingen, statt hangfallweis, zur Erholung hebbeugweis mit der Kraft des Spreizens und der Leib zehenständig bleibt auf derselben Stelle. Auf „vorwärts — marsch“ wird der Leib wieder vorfallen gelassen, beziehungsweise vorgeworfen und so weiter marschiert oder laufmarschiert. Im Feststehen selbst aber heißt's: „Auf Zehen — auf!“, „Auf der Stelle — marsch!“ wobei „marsch“ uneigentlich. In gleichmäßigem Hebbeugen und Senfstrecken von Hüft und Knie und in gleichzeitigem Strecken und Fersehhebung wechselsweise links und rechts getreten. Die Tritte sind fest auf die Zehen und Ballen zu geben und lösen sich in deren Stoßpressung mit der Zehenvorbeuge schnellkräftig wieder ab. Da liegt dann aber das laufweise Stelletreten besonders nahe und drängt sich fast auf, mit derselben Gewalt und Lust, wie im Zehengange von Ort das Laufen und Springen selbst und das Hüpfen und Tanzen. Daher denn auch im Bild fürs Stelletreten (29) gleich das Laufen an Ort.

„Mit (dem und dem besonderen Kraftschwung der Beine) — marsch“ befiehlt und gestaltet aber dann die Sache bald so, bald anders, und mit allerlei Art wird dann auf die Wendungsbefehle namentlich auch die Drehschnellung der Leibeslast verknüpft. Überall ist wesentlich: möglichst wenig Mitbewegung von Hüft, Rumpf, Ellbogen, Fäusten Kopf; namentlich sei der Rücken stets hohl, übergestreckt.

Die ersten kniestreckfestigenden Beinschwünge sind das Seit- Rück- und Vorspreizen s. S. 37 B. 7, 8, je mit möglichster Schwungsweite, daher im Rückspreizen mit starkem Vorliegen „topsauf“, im Vorspreizen mit starkem Rückliegen „kreuzhohl“ und im Seit spreizen mit starkem Beuteln der gegenschwingenden Leibeslast. Mit allerlei Spreizen wechseln dann als zweite Art Beinschwünge das kraftweise Knieheben und das Kniebeugen. Beim Kniehebgang und -lauf schwingt vorn herauf, Knie mindestens in Gesäßhöhe, bloß der Oberschenkel. Der Unterschenkel bleibt mit Hangbeuge im Knie senkrecht hängen, Fuß möglichst abgestreckt. Dieser Gang und Lauf, auch von Ort geübt, schult dann zugleich allerlei Gehen und Laufen auf weichem, unebenem, dicht bewachsenem Boden und im Wasser, namentlich aber treppauf oder bergan. Hier überall kommt man ja nur vorwärts mit Knieheben. In letzteren Fällen tritt dann noch hinzu die Kniestützstrecke mit Emporstemmung der Leibeslast und verwandelt das Gehen und Laufen überhaupt ins gang- und laufweise Steigen, zunächst ins Aufsteigen. Beim Kniebeuggang und -lauf aber fällt der Leib mindestens in die Tiefe der halben Kniebeuge, Ober- und Unterschenkel rechtwinklig; die ganze S. 36 B. 5. Dieser Gang und Lauf, ebenso auch von Ort zu üben, schult zugleich allerlei Gehen und Laufen: nicht etwa bloß unter Hindernissen hinweg oder hinter niederer Deckung, wo man ja bequemer mit Kumpfvorbeugen, gebückt oder gar „auf allen vieren“ geht und läuft, sondern namentlich treppab und bergab. Da ist ja nichts fallstoßender, hirnerschütternder, fallgefährlicher und, wie die vielen Platt- und Klumpfüße in den Gebirgen beweisen, nichts verderblicher für den Fuß, als der Gang oder gar Lauf mit Kniesteifen auf ganzer Fußsohle. Dies dann das gang- und laufweise Absteigen.

c. Der Kumpfschwung und die Marschvorübungen.

Nun muß aber mehr Wurf in die Gesamtlast auch in wag-rechter Ebene. Statt bloß stützfallweise zu seiner Geradeausbeförderung ohne Verdienst soll der Kumpf auch in allerlei Überbietung oder auch Gegenwirkung kraftweise schwingen. Zum Trittwechseln und zum Halten der Ordnungsübungen ist bereits gekommen auch die schwingungsweise Aufrichtung aus dem Gehen vorwärts zum Gehen an Ort. Es kommt weiter dazu das Aufrichten auch aus dem Laufen ins bloße Gehen, beziehungsweise ins Laufen an Ort oder ins Feststehen, ja weiterhin das Aufschnelles der Leibeslast auch aus dem Vorfällwinkel, Flug, Falle des Sprungs. Mehr: der Kumpfschwung vorn wieder herauf ist namentlich auch dahin zu üben, daß das Gehen, Laufen, Springen nicht nur zum Feststehen oder zum Stelletreten sich stellt, sondern über diese hinweg von seiner Aufrichtungstrittstelle, wie ein angeprellter Gummiball oder ein angepuffter Eisenbahnwagen, in gerade entgegengesetzter Richtung rückwärts

geht, läuft, springt. Davon kann ja im Leben oft geradezu alles abhängen. Das bloße Halten, gemüthliche Ab- oder Umkehren und Seitwärts- oder Zurückgehen, -laufen, -springen ist manchmal weder räumlich noch zeitlich möglich. Dies der einfache Kumpffegenschwung.

Wiederum ist in feinerer Durchbildung der bezüglichen Ordnungsübung die schwingungsweise Kumpffneigung und Kumpfdrehung zu üben, vermöge welcher das Rad aus der Richtung geradeaus vorwärts mehr oder weniger geschweift im Bogen, oder gar ums Eck nach der Seite, ja in völligem Herumwurf entgegengesetzt vorwärts rollt. Dies der Kumpffneig- und Drehschwung.

Indem aber in beiderlei Kumpffschwung die Schwingbeihilfe der Arme verwehrt, beziehungsweise abgeschnitten wird, der Schwung somit je im Tritt des gerade vorschwingenden Beins rein erfolgt mittels Überstreckens in Fuß, Knie, Hüft, so wird jetzt hier auch die Kniebeuge vollends abgethan, mit welcher sich's das bequeme Gehen in seinem Armschwingen so bequem zu machen pflegt. Es kommt aber so nochmal der Grundvorgang zu gesonderter Behandlung, welcher jeweils überhaupt das Feststehen entläßt in den Schuß des Gehens, Laufens, Springens; und mit dem „Stelletreten“ ist's also nun aus. Ja, schulten die Beinschwünge vorzugsweise die Schrittgeschwindigkeit, so tritt jetzt beherrschend hervor die Schulung der Tritt- und Schrittergiebigkeit, des Trittschubs, der Schrittlänge, der weiten Tragung von Fall zu Fall, Tritt zu Tritt, Stelle zu Stelle. Das richtige Männermaß dafür ist aber $83\frac{1}{2}$ cm; vgl. B. 27, 28, 31.

Die erste Marschvorübung ist das Rückstellen. Im ganzen Sohlenstand und ganz langsam, streng gehalten. Anfangs überhaupt zum längeren Aushalten in der bezüglichen Kumpfrückbeugstellung unter möglichstem Hineinnehmen des Gefäßes und Vordrücken je der übergestreckten anderseitigen Hüfte, später fortgesetzt im gewöhnlichen Marschtakts. Da wir diese Art Rückstellen auch sprachlich für sich unterscheiden müssen, das „Treten“ als solches längst geläufig ist und sogleich noch weiteres „Treten“ hinzukommt, so nennen wir's, wenn auch mit etwas Härte, das Rücktreten. Es ist aber davon der bloße Bein-, nicht auch der Kumpffschwung und heißt so, wie etwa das Stelletreten auch heißt, „Gehen“, „Laufen“, ja „Marschieren“ auf der Stelle. Es löst sich aber damit zugleich ab vom Beinschwingen X oben, Bild 8, und knüpft sich ans Kumpffschwingen IX, Bild 7 und ans Spreißschwingen im Stelletreten. Es stellt nämlich aufs strengste nicht schräg, sondern gerade zurück. Mit welchem Recht aber dieser „Beinschwung“ unter die „Kumpffschwünge“ kommt, weist sich sogleich aus. Befehl: „Rücktreten — eins“, „an — zwei“, „an — links“, „an — rechts!“ d. h. die Übung erfolgt möglichst geschneilt und geschneitten. Das Bild dafür aber geben 1 in 27 S. 56 und 3 und 4 in 28 S. 73. Und nun ist wohl alles klar. Dahinter steckt als wirklicher Kumpffschwung das „Vortreten“, nämlich

je nur auf Ein Bein, das ganze fallvoll wuchtige Vortreten, was, für sich allein ungleich schwerer als dies sein Gegen- und Schattenbild, hernach zu behandeln ist in einem andern bedeutenderen Zusammenhang.

Die zweite Marschvorübung ist nun zwar der Kumpffschwung dieses Vortretens, aber zu seiner Erleichterung sogleich auch das Nachtreten je des andern Beins, kurz das „Treten.“ Auf „Treten — marsch!“ also links Vortreten und rechts Nachschnellen, dann sofort wieder links Rückstellen und rechts Rückschnellen, gleich von Anfang im gewöhnlichen Marschstakt nacheinander fort bis auf „Abteilung — halt!“ oder auf ein „(weiterer Kumpffschwung) — marsch!“ Also Hin- und Hertragen der Leibeslast auf links vor und auf links wieder zurück, je mit schwungvollem Weisgehen des rechten Beins. Dieses Weisgehen in einem kleinen Bögchen rechtsaus, zu raschtester schärfster Schneidung je der Vor- und der Rückbewegung und zu festestem Beinschlusse mit rechter Winkelung der Füße. Ist aber einmal die Gesamtlast in den Fallschwung gebracht, so erfolgt je der Vortritt gleich auf die ganze Sohle lang und fest, je der Rücktritt aber zunächst auf Hehen und Ballen etwas kürzer und entschieden weich. Fehler dabei: im Vortritt erst Fersenstoß und dann erst Aufgriff der Hehen vorn, im Rücktritt bloß Ballenstand mit Wiedervorfall oder aber Fersenstand mit Rückfall. So aber kommen die Körper, die Abteilung als solche unwillkürlich etwas von der Stelle vorwärts, daher nun auch der „Führer“ zu befehligen und zu halten ist, wie im wirklichen Schreiten und Weiterschreiten.

Dritte Marschvorübung: das „Schreiten.“ Auf „marsch“ nicht nur vortreten und nachtreten, sondern in einer Fußbeuge des linken Beins Kumpfvorschwingung über den Vortritt links hinweg, hinaus, und erst das abdrückende rechte Bein fängt dann, am linken vorüber fallend, um eines weiteren Trittes Länge weiter vorne die fallende Leibeslast auf und bringt sie im Kumpffgegenschwunge wieder zum Stehen. Hier also schneidet je das linke Bein den Schwung in obigem Bögchen. Entsprechend das sofortige Wiederzurückschreiten im Überschwung der Wiederaufrichtung der Leibeslast. Zur Auseinanderhaltung je des Vor- und des Rücktrittes aber: „Schreiten von und an Ort — marsch!“ d. h. sowohl vorn als hinten bloßes Stelletreten, je mit drei Tritten, so daß also die Bewegung: vorwärts „links — rechts — links“, an Ort vorne „rechts — links — rechts“, dann rückwärts „links — rechts links“, und an Ort hinten wieder „rechts — links — rechts“ u. s. w.

Die vierte Marschübung feilt das „Trittwechseln“, die Tritthalbierung des Gangschritts. Und zwar zuerst durch Kumpff- und Beinrückschwung, d. h. durch Halten je auf dessen Raumgrenze. Also „Trittwechseln — marsch“, „lin- — kes — links — rechts (=vor) — (zurück) an“, wobei das linke Bein leicht kniebeugt, das vorschwingende rechte aber last- und falllos mit leichtem Schlag erst

schrägaus vorschneilt und dann rasch wieder rückschnellt zur festen Grundstellung. Dann sofort weiter vorwärts ebenso „rech- — -tes — rechts — links — an.“ Dabei ist klar: je die drei Trittwechselbewegungen zusammen haben genau das Raum- und Zeitmaß des Schrittvorstellens „rechts (links) vor“ für sich allein, das Wieder-rückwärts-heran-sehen je des schräg vorgestellten Beins „rechts (links) an“ aber genau die Hälfte dieses Raum- und Zeitmaßes. Das Schrittmaß ist also jetzt hier zeitlich drei- und darin räumlich zweigeteilt, dann im Vorstellen sowohl zeitlich als räumlich ungeteilt, und je zuletzt, im Wiederrückstellen zum Beinschlusse sowohl räumlich als zeitlich gleich zweigeteilt, d. h. es ist überhaupt in jeder Möglichkeit seiner Beinausrichtung. Wie sich aber ans bloße Schreiten anschloß das Schreiten von und an Ort, je vorn und hinten mit 3 Tritten auf der Stelle, so nun ans bloße Trittwechseln jenes Je-auf-den-dritten-Schritt-wechseln, je vorn und hinten mit drei Schritten von der Stelle, wie schon oben näher bezeichnet worden im Eingang zum Gehen.

Die fünfte Marschvorübung ist das fortgesetzte Schritt-für-Schrittmarschieren. Allein beliebig je auf einen Tritt scharf geschnitten. Erstlich mit einzelnen Trittwechseln, ohne nachfolgende Grenzmarkierung des halbierten Schrittes. Zweitens nun auch mit einzelnen Schritt-halbierungen ohne Trittwechsel, nämlich statt mit Stelletreten einfach Schritt für Schritt mit bloß halben Schritten. Dies dann eben die bessere Form fürs Passierenlassen vorübergehender Marschbehinderungen. Befehl dafür: „Kurzge-—treten!“ und wieder: „Frei — weg!“

Die sechste Marschvorübung faßt, während die bisherigen 5 je „mit Halten“ schließen und je für sich beginnen, eben diese 5 marschmäßig zusammen in Eine Folge. Sei's nun vom Stand aus, oder aus dem Stelletreten, oder als Schneidung und allmähliche Wiederentfesselung des gewöhnlichen Marschierens. Ja, da die Marschzusammenfassung aus dem Stelletreten heraus und, übers Kurztreten hinweg, ins Stelletreten wieder zurück erfolgen kann, so ergiebt sich sogleich die Marschzusammenfassung auch mit den Beinschwüngen des Zehensstands, -gangs und -laufs an Ort. Um so eher, als ja die erste Marschvorübung in Wahrheit selbst ein bloßer Beinschwung. Also: Rücktreten, Treten, Schreiten, Schreiten von und an Ort, Trittwechseln, je auf den dritten Schritt Wechseln, „Schritt“ (=für-Schritt-vorwärts), Wechseln („— Tritt“), Kurz (=treten) und (wieder) freiweg, auf der Stelle (=treten) und (wieder) Vorwärts. Dann, vor oder nach, oder vor und nach: an Ort mit Seitspreizen, mit Rückspreizen, mit Vorspreizen; mit Knieheben, mit Kniebeugen. Und zwar beliebigen Wechsels von Lauf und Gang= („Schritt“) und in jedem dieser wieder miteinander. Endlich Kumpf- und Beinschwünge auch beliebig durcheinander. Doch weit wichtiger ist die jähe Schneidung des gewöhnlichen Marschierens mit: „Zu — (dem und dem Kumpf- oder Beinschwung) links (rechts) — um, beziehungsweise links — kehrt“ !

d. h. derlei einzelne oder marschmäßig zusammengefaßte Schwünge aus den Drehschwüngen des Rumpfs, aus den Marschwendungen heraus. Damit ist zugleich gegeben die Befehlsregel für obige allerlei Marschzusammenfassung: „Marsch!“ je für den neuen Schwung, im Gangschwunge auf den vorletzten, im Lauffschwung auf den vorvorletzten Tritt je des alten Schwungs, worauf dann eben je der alte noch voll ausschwingt, und überdies so, daß je zur neuen Schwungform mit links angetreten wird.

Im übrigen versteht sich von selbst: die Marschvorübungen werden um so rascher und voller die Frucht des guten Marschierens entwickeln und zeitigen, je weniger mit ihnen gehudelt und gekünstelt wird, und die Hauptform des Betriebs sind nicht die „Marschvorübungen zusammen“, sondern die je „mit Halten.“ Wer letztere Betriebsweise nicht auch noch späterhin in den Vordergrund stellt, d. h. nicht die größte Sorgfalt und Strenge verwendet je aufs „Abteilung — halt“, um je sofort „bequem“ oder „rührt euch“ zu befehligen und erst mit neuem „steht — fest“ zu einer neuen Form fortzugehen, der wird weder das Marschieren gehörig in Gang bringen, noch auch nur die Marschvorübungen

d. Die Schulschritte.

Der Rumpfschwung mit den Marschvorübungen und der Zehenstand mit den Beinschwüngen münden, insbesondere in den laufschnellenden und drehenden Schwüngen, aus: in allerlei Kunst so geschwungener als gehaltener Leibesführung, welche im Schwebegang und -lauf noch ins Schulturnen selbst, im Schlittschuhlaufen gerade auf dessen Grenze, in allerlei Tanz aber über es hinausfällt. Und vollends hier, wo das Turnen vorab seine strengste Schulgestalt weisen soll, wie ihrer zunächst auch die weibliche Jugend bedarf — schlimm, wenn ihre Erziehung aufs rechte Fußeln und Handeln überhaupt durch wenig ehrende falsche Geschmacksanforderung der sogenannten „Herrn“ aufs bloße Tanzen und Tändeln herabgedrückt oder gar ganz unterdrückt ist! — haben wir uns mit allerlei erschwungener Kunst und Meisterschaft vielmehr immer wieder zurückzuschwingen zum ganz gewöhnlichen Gehen, zum Marsch der „Abteilung“ als solcher. Die Form des Eintrags und der Verarbeitung drin sind aber, zeitlich neben den Bein- und Rumpfschwüngen einsetzend und ungleich wichtiger denn sie, die „Schulschritte“, fernabliegend den hunderterlei künstlichen ungewöhnlichen Schrittart, in welchen leichtere Art am Ernstesten, Schweren vorüber zu Ringeringereignissspiel entschwebt. Ihre Ordnungsform aber: zunächst das Durcheinanderprobieren im Einzelmarsche, dann der Marsch im Viereck, hernach der Marsch in offener mehrgliedriger Linie, drauf der Marsch in geschlossener einfacher Linie,

und endlich namentlich auch der geschlossene Reihenmarsch, dem nun vollends der „Gänsemarsch abzuthun ist.

Der erste Schulschritt ist obiges bloße Vortreten ohne Nachtreten, nur eben nach Vortreten links nicht Treten wieder zurück auf die alte Stelle, sondern am linken Beine vorbei ebenso auch Vortreten rechts, u. s. w. Der Unterschied vom gewöhnlichen Schreiten springt aber in die Augen. So S. 56 an B. 27, Strich 1 und 2; S. 73 an B. 28, Gestalt 3 und 4, und an den verwandten bloßen Beinschwüngen S. 37 B. 7, „1“ und 8, f. Erstens die Überstreckung des Nackens, Rumpfs und Beins, die süße Gewalt wider die bekannten Verbeugungs und Verkrümmungsformen des Bequemgehens, Stützstehens, Lehrens, Sitzens, Liegens. Zweitens bildet hier jeder Schritt, jeder Vorfallschwung eine tiefbuchtige Welle, um sofort jähaus wieder zu erstarren in einem Halt, im bloßen Standbilde unsres Rücktretens. Im gewöhnlichen Gehen und Laufen sind die Fortbewegungswellen, wie sie im Marsche langer Heereszäulen auffallen, bei guter Haltung im Gehen mit etwa 3, im Laufen mit bloß 2 cm Auf- und Abschwankung, lang und glatt auch im Berg oben, und verlaufen als einfache Schlangenlinien. Hier dagegen sind sie oben scharfkantig, je in einer Schrofie und Starre beginnend und endigend. Ja die einzelnen Würfe und Fallschwünge sind nicht nur auseinandergeschnitten und -gehalten durch die feste Übungsstellung, sondern füllen zunächst je überhaupt nur den kleineren Teil der Zeit. Weitaus der größere dieser gehört nämlich dem Rückstell- und Rumpfrückbeugstande selbst. Neben der gehörigen Zähigkeit, Ausgiebigkeit und Länge des Schrittschwunges ist dieser Stand das Hauptabsehen. Das vordere Bein ist dabei in einer Überstreckung von Knie und Hüfte, das hintere im Behenstande nachgeschleppt und gänzlich last- und stützfrei, gleichwohl in Hüft, Knie, Fuß- und Behengelenk ebenfalls so straff gestreckt als möglich. Brust, Schultern und Kopf sind unverdreht machtvoll geradeaus bewegt und hoch gehalten. Der Kopf im Nacken hinten möglichst bald so herausgenommen, wie in unfrem Bild 27 der Strich 2 zeigt, im Unterschiede von Strich 1, und wie auch in Bild 28 der überhaupt so nahverwandte Gänger 1, ja selbst 5 und 6 zeigen. Entsprechend der übrige Leib mit seiner schwungvollen Rumpfrückbeuge straff gestreckt, beziehungsweise übergestreckt. Wir nennen daher diesen Schulschritt den „Straffschritt.“

Befehl und Übung zuerst „nach Zahlen —“ mit beliebig langem Aushalten im Stand. Dann aber ohne solches, mit feinstem Gleichtritt im Zeitmaße von 50—60 in der Minute. Ersterer lautet vom Stand aus: „Im Straffschritt, (Stab in Ellbogen oder Faust in Rücken, oder wenigstens Fäuste zurück) — marsch!“ Von allerlei Marsch in „Schritt“ und „Lauf“ aus aber kurz: „Straff marsch!“ lehtres im „Schritt“ auf rechts, im „Lauf“ auf links, so daß eben je der erste Straffschritt ein Linkstritt. Dazu dort: „Abteilung — halt!“

worauf ein sofortiges jähes Heranschellen je des hinteren Beines, hier aber: „Schritt (Lauf) — marsch!“ (stets auf rechts), worauf je das linke Bein in festem Aufsetzen wieder den gewöhnlichen noch einmal so schnellen Gang-, beziehungsweise wieder den dreimal so schnellen Lauffschritt annimmt. Selbstverständlich sodann auch im Straffschritt allerlei Wendungen. Dabei den Ausführungsbefehl „um“ („kehrt“) eine Zeit später, auf den Tritt erst des Beins der andren Leibesseite, und sofort jähestes Herum- und Hinauswerfen der Brust in die neue Blick- und Marschrichtung.

Der zweite Schulschritt, vom gewöhnlichen Gang- und Lauffschritte streng gesondert zu halten, ist, mit möglichst langen wuchtigen Schritten und ausnahmsweise mit festem Begleitschwung der etwas gebeugten faust- und stabbewehrten Arme, der „langsame“ Schritt, vom gewöhnlichen Gangmarsche weiterhin nur unterschieden durch sein Zeitmaß 75 in der Minute, was genau einzuhalten wäre. Zweckmäßigerweise befiehlt aber der Lehrer dazu vielmehr im Zeitmaß von 150 in der Minute „eins“ (links) — „zwei“ — „drei“ (rechts) — „vier“, u. s. w. mit starker scharfer Betonung je des „eins“ und des „drei“, dagegen mit Schleppung je des „zwei“ und des „vier.“ Und nun, auf den Befehl „Schnell — marsch!“ (auf rechts statt „drei“) bricht eben daraus, mit festem Linkstritt (statt „vier“), hervor auch der „Schnellschritt“, 150 in der Minute.

Der Schnellschritt kann als dritter Schulschritt zählen, ist aber nur die Entfesselung und andre Seite des langsamen Schritts, in welchem er vorgeackert, gefät, großgezogen und auf seine Schnellung und Schnelligkeit geladen wird mittels möglichsten Eintrags der straffen Haltung. Ohne diese ist ja der langsame Schritt überhaupt lahm. Strich 3 unsres Bildes 27 und Gestalt 4 in Bild 28 gelten namentlich auch für den Schnellschritt. Letztre machte besser auch links eine Faust. Die Arme schwingen aber dabei nicht, sofern anders nicht ein ausdrückliches „Arme — los“ es gestattet. Damit haben wir dann das schnellste Gehen. Das schnellste nämlich, bei welchem Gleichtritt, Trittwechsel, Kurz- und Stelletreten, Wenden und Schwenken und Halten noch ordentlich gehen, in fester Ordnung der Schülerabteilung. Selbstverständlich sind alle diese Dinge, namentlich auch das gute Halten, hier ebenso in glatten Gang zu bringen, wie im langsamen Schritt. Dabei das „marsch“, „um“, „kehrt“ zunächst je auf vorvorletzten Schritt (meist links), wie beim Lauf.

III. Das Laufen.

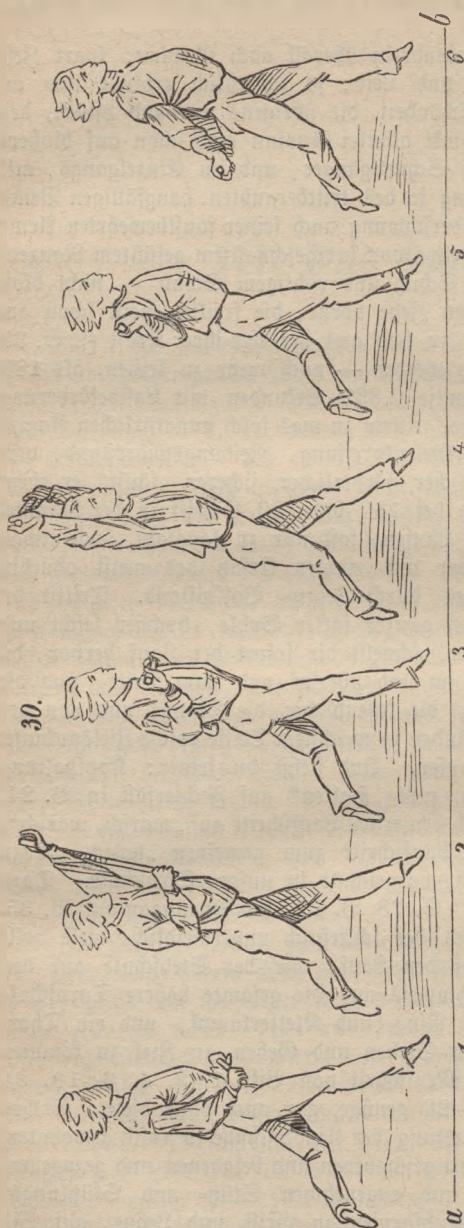
Wie's den aufrechten geraden festen Stand auszeichnet, behenden Griff's überzuspringen zu Wurf und Nahkampf (S. 47—49 B. 24—26. 37), so den Marschgang, tasthandfeinen Tritts zu entschnellen zu Lauf und Sprung, d. h. zu raum- und hindernisbewältigendem Wurfe der Gesamteigenlast. Die Frucht des Gangmarsches, die Probe des Marschganges ist, daß in jedem Tritt noch ein Stück und Nachgefühl des Aufsprungs von Lager, Sitz, Lehne, Stock, Knochengeperr, und eben damit schon ein Stück und Vorgefühl des Übersprungs in Lauf und Hindernissprung. Bloßen Vorfall nach dem gemeinen Schwer- und Fallgesetz verachtend und kampfslich erholend mit muntrem Dreinwurf eignen Griff's in Kopf, Herz, Hand, und eben damit sich am besten sichernd vor Stolpern und Hinfall, Schwanken und Abschweif, Anhang und Auslad, Anprall und Umfall, im Fallsturze selbst aber vor Unfall, federt der aufrechte gerade feste Gang flüchtigen Fußes Tritt für Tritt im „Sprunggelenk“, und wo unterm Tritte wegabstiebend erst der Kiesel fliegt, fliegt auch bald der Gänger selbst in jedem Sprungtritt, der so fest und knallgeladen, als leiz und sprizig. Wär's auch nur zu einigen Sprungtritten oder jenem „Springen“ bloßer Kinderfröhlichkeit, das der Griesgram und der Genießling, vorab aber am fremden Kind der Leibhund erdenschwer bequemerer Menschheit nicht leiden können.

Im übrigen giebt's für Entsprung genug äußere Anlässe: da ein Dornzweig überm Weg her; jetzt fliegt gar ein Kollstein; hier wieder gilt's ein Hühnchen nicht vertreten; dort ist der Boden zu rauh oder zu weich, und nun brennt er gar unter den Sohlen. Hier reizt steilauf und wirkt, wie Vorspann, Schanzensturm; dort schiebt Steilab und reizt eine Ebene oder Gegensteile für guten Ab- und Auslauf. Der bessere Mann wartet aber nicht, bis Übermacht oder Unheil, sei's ihm auf den Fersen ist, oder ihn bei Schopf und Kragen faßt, oder auf ihn drückt wie übergroße Traglast, Frost ihn schüttelt, sonstige Leibespein ihn zwingt, Glockenschlag sein Säumen straft. Kindlich Pressieren in Not überholt er munteren Dreinwurfs, wie's Fallen selbst, und — stellt, selbst im gemeinsten, auf jeden

Sprungtritt fröhlich „seinen Mann“, dem Kinde gleich, das Freude, Spielens halber „springt.“

Er hat aber freilich obendrein überall auch Gewinn: spart Zeit und Schritte, schon Tritt und Leib, ja schließlich erblüht ihm an letztem gar auch wahre Schönheit, die übrigens niemand pflückt, der ihretwegen turnt. Zwar winkt allerlei Gewinn auch schon auf bloßem Gangpfad. Er ist ja auch Schnellgänger, und im Einzelgange, mit kraftweisem Spreizvorschwung je des trittberaubten hangfälligen Weins hinten, mit kampfllichem Ruderschwing auch seiner faustbewehrten Arme oben, unter einigem Schub etwa von kurzgeschnalltem gefülltem Ranzen, vermöchte er bei richtigem Schuh und richtigem Schub — nicht bloß der Ballen, auch der großen Zehe vorne, die freilich meist schon am Kind dem „schönen“ Schuh zu lieb aus der Arge ihrer Kraft (s. S. 38 B. 9, S. 91 B. 31) gerenkt werden — noch mehr zu leisten, als 180 Schritte in der Minute zu je 0,333 Sekunden mit Lastbeförderung von 2,6 M. in der Sekunde. Allein zu was solch unnatürlichen Kampf mit Trittsstoß, Bodenhaft, Gelenkpressung, Reibungswiderstand, verrücktem Schuhwerk; natürlicher, förderlicher, sicherer „läuft“ er eben, und 's ist ja schon möglich bei 150 bis 180 Schritt in der Minute. Dies dann das langsamste Laufen, fast nur zu langsam, noch etwas schwerfällig. Es kostet aber nur einigen Ersatz des meist ohnehin verrückt hohen Schuhabsazes durch Zehen- Ballenstand. Trittst du nur, statt fest und laut auf ganzer satter Sohle, hochher leicht und leise auf Zehen und Ballen, schnellt dir sofort der Lauf hervor, du entfliegst, schwebst, fällst im und über'm und zum Tritt, und die fließenden sächelnden Lüfte, die kosend dir die Wange und von der Stirn die Haare streichen, künden in weichstem Tritte rasche Zielsankunft. Sieh hier (S. 88): die laufen. Und siehst du feiner: Kopfhaltung und Leibeszfallwinkel zeigen, zum „Halten“ auf Fechterfall in B. 24, 1—2 (S. 47), hier in 3 auch den ersten Lauffschritt auf „marsch, marsch“, in 1 aber auch den letzten Lauffschritt zum gemeinen „halt“. Dazu gleich auch die „Laufgriffe“, vorgeschult in unsrer Stehschule. Dazu vgl. fürs Laufen „an Ort“ S. 78 B. 29, für Sprunganlauf B. 35.

Bezeichnend denn auch der schließlich unvermeidliche viele volle Vorgriff der Gehschule auf den Lauf, wie der Stehschule auf den Wurf. 's ist aber der Hinweis auf die gesamte höhere Turnschule in Lauf, Sprung, Wurf, Ring- und Kletterkampf, und ein Thor, wer etwa meinte, mit dem Stehen und Gehen zu Ziel zu kommen vor oder, da ja schon die Menschheit von Bild 1, 2, 4, 6, 10, 24 und wieder von Bild 27—28 genüge, gar auch ohne diese. Stehen und Gehen, diese nach Vertretung der Kinderschuhe so rasch gewohnten, meist noch so ganz anderweit geschobenen und beladenen und gezogenen, und wieder so bequemen und angenehmen Stütz- und Stützungsformen, vollends ihre Ausruhformen an Griff und Lehne, auf Sitz und Lager, die turnerisch ohnehin nur streifbar sind, kommen selbst



mit den hunderterlei künstlicheren Stand- und Gangarten, welche leichtere Art ertänzt, niemals auf die Linie des Geists in Fleisch und Gebein, auf den Sattel richtiger Förderung und Bedienung und Verkörperung auch geistinnerster Tüchtigkeit und Tugend, auf jenen sprung- und wurffedernden Bogen, woran dann von selbst, auch für sprung- und wurfflos weiche runde Formen, auch der Strahl der Schönheit aufblitz, wenn nicht daneben stehen und gehen — von Anfang Hand in Hand mit ihrer Schule, gleich ernst und streng und selbständigen Haus- und Betriebs — auch die Schulen kampflieberen Fußens und Handelns, des Laufens, Springens, Werfens, Ringens, Kletterns; sie, welche Griff und Tritt, Sprung und Wurf, wuchtend und schnellend, bei Hand und Fuß in Kopf und Herz pflanzen zugleich mit dem Gebote gemeiner Selbsterhaltung in offener Not am Leib und Leben, und welche, schon in der Gemeinübung sich des bloßen Ordnungszwecks entschlagnend, den einzelnen Mann als solchen Schulen in wirklicher Einzel- ja förmlicher

Tapferkeitsübung auf Wettkampf, Gegenkampf, kampflichen Kameradenbeisprung.

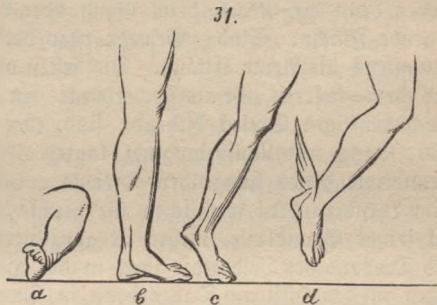
Mehr! Über ihre Kenntnissfächer hinab muß die Schule neben dem Turnen auch noch auf all die zweckbestimmtere feinere Kunst, Lust, Leistung, Lastmeisterung in bloß einzelnen Sinnen und Gliedern schulen und Sprung und Wurf des Turnens hinaufpflanzen selbst in die Art der Vernarbeit des Kopfes im bloßen Kenntnissfach, soll wirklich der Geist in diesem Gemeinen des Gehens und Stehens, Stützens und Lehrens, Sitzens und Liegens über die Gesamteigenlast seines Leibs und über Fremdlast so Meister werden, wie's unsre Bilder andeuten wollen nach dem Beispiel der Besten. Vollends Thor aber, wer meinte, wir verlangen eben zu viel, 's thu's auch das gemeine beliebige Bequeme, ohnehin komme ja der einzelne mehr nur natürlich und naturwissenschaftlich in Betracht als Exemplar der Gattung, als Einzelfall der Naturgeschichte seines Geschlechts; das mitunterlaufende Stück Fehlgriffs-, Fehltritts- und Leidensgeschichte der Menschheit aber sei dann seine persönliche Privatangelegenheit, welche, wenn nur inner der Grenze des Strafgesetzes, niemanden was angehe. Gerade gemeinste Weisheit und Sprache befräftigen unser Ziel. Greifen sie zur Zeichnung auch geistinnerster Tüchtigkeit und Tugend vorab ins gemeine Stehen und Gehen, so lassen sie daneben, drunter und drüber, mit vollstem Register und Künstlergriff auch den Lock- und Kampfruf spielen der übrigen, vorab der bewegtesten strengsten Formen freier Naturbemeisterung. So nämlich — mögen Sprachkundigere nachhelfen! — versteh ich's und ergreif' ich's als mächtige Hilfe fürs neue Fach, dem oft noch der bessere Ausdruck fehlt, wenn der Volksmund in allerhand Entgegensetzung am selben Wortstamm und in allerhand Zusammenspann auch bloßen Gleichklanges, derb wie fröhlich losen Wortspiels, was oft grad „den Nagel auf den Kopf trifft“, strenge heischt, was allen frommt: daß nämlich in allerlei gemeiner gewohnter bequemer Form des Leibens und Lebens, selbst in bloßer Erholung und Ausruh', gefällt doch möglichst weiche das bloß Leibhafte Sinnliche dem Lebhaften Sinnigen, das bloße Leben und sein Bewegen dem Streben und seinem Wagen, bloßes Erdensterngewicht dem Hehren, Gewiegten, Wichtigen, das bloß Gegliederte aber, Lockere und Linkische dem Gelenkigen, Leichtem, Lenkhamen, das Abgeschlagene Schlegelnde dem Geschlachten Schlagfertigen, das Schlawe Lahme dem Straffen Zahmen, namentlich auch Lüsternes und Mattes dem Mächtigen und Mäßigen, alles Schlechte Schlenktrige dem Schlichten Schlanken, das Wacklige Wälzungsvolle dem Wackeren Waidlichen, das Tappige Trappige dem Tapferen Trefflichen, das Klüchtige Fahrige dem Flinken Fertigen, kurz allerlei Übles, Übel, Untaugen der Übung, Geübtheit, Tugend, das bloße Fleisch und Kreuz, im Fleiß und Schweiß fröhlicher Fleischeskreuzigung mit guten Genossen, zu eignem Hochgenuß und guten Eltern und dem gütigen Schöpfer zur Ehr dem besten Geist.

In dieser Schule des rechten Muts, der rechten Unmuße, der rechten Munterkeit und Ermüdung, der rechten Lust und Leistung, zur Austilgung von allerlei bloßem Müßen, Mühen, Müdsein und in der Gemüchlichkeit selbst von Müßigang, Last, Laster, spielt aber gerade der Lauf eine Hauptrolle. Nämlich als fortgesetzter Gesamtlastwurf im Sprungtritt, als Bollgriff von Einzel- und Tapferkeits- wie Gemein- und Ordnungsübung, als Vielgestalt von Schule, Gleichkampf, Wettkampf, Spiel, und als nahezu unmerkliche volle Hineinarbeitung des Sprungs und Wurfs einerseits auch ins Gehen, Stehen u. s. w., andererseits auch schon in Hand und Faust zu feinerer Kunst. Zusammen mit dem ernstlichen Hindernisprung selbst, auf dessen Gelegenheit, Reiz, Ziel er ja überall führt und stößt, ist er allein schon eine ganze Turnschule. Bedeutsam hat denn auch die alte griechische Turnschule gleich den Hindernisprung an die Spitze gestellt, nach unten und rückwärts, den gemeinen gewohnten bequemen Formen des Leibens und Lebens zu sich begnügt mit der Lauffschule, vielfach den ganzen Turnplatz mit Laufbahn bezeichnet, diese selbst aber mit dem Hauptwort gerade für Aufstellen, Halten, Stehen, und im übrigen das Gehen und Stehen mehr nur gelegentlich geschult im Werfen und Ringen, wo ja wirklich die Hauptsache die stete volle federnde schnellende Unterstützung des Wurfgriffs oben durch den Sprungtritt unten schon im bloßen Gehen und Stehen. Wir heute turnen weniger und zugleich allgemeiner, allseitiger, gründlicher. Daher denn unsrer Sprung- und Lauffschule voraus auch eine eigene Geh- und Stehschule. Allein „lauf, spring“ ist noch heut der allgemeine Turnruf zu Spiel wie Arbeit, zu Freud wie Pflicht, und überall zwingt nun unsre Steh- und Gehschule auch zu jenen Vorgriffen. Umgekehrt greifen nun die höheren Turnschulen, nicht nur im Maß ihres Ernsts für Leben, sondern notwendigerweis, überall auch zurück in jene. Immer aber greifen sie in Schul- wie Spielbetrieb und Arbeitsverwertung ineinander als nebengeordnet.

Anerkennt und bezeichnet aber heute jenen tieferen Zusammenhang insbesondere zwischen Lauf- und Stehschul mehr nur noch die eigentümliche Knüpfung von Anstand und Anstandsübung an Tanz und Tanzlehrer und liegt derselbe im übrigen klar zu Tag, wie in der stumm herbedten Pracht griechischer Standbilder, so auch in den lebendigen Leibern aller beruflich oder mehr nur tierisch laufgejagten oder aber bergsteigenden und sonst viel umgetriebenen Menschen, so erhellt vollends der nähere Zusammenhang zwischen Laufen und Gehen nicht nur aus der Einheit und Gleichheit des Zwecks der Selbstbeförderung, sondern namentlich auch schon im flüchtigsten Blick auf deren Mittel und Wege. Die Güte nämlich von Gehen und Laufen ist nicht nur, daß erstres die Ladung und Federung, letzteres auch den wirklichen Flug hat vom frei eigenen Sprung, sondern, als rein Körperliches Mechanisches gleicherweis für beide wichtig, gerade jenes

Künstlerische, nämlich das antike Verhältnis der Lastverteilung, Maße, Formen in Ober- und Unterleib, und haben wir bisher nur im allgemeinen den Sinnentrug bekämpft, als liege das Lauf- und Gangeheimnis vorzugsweis in den Beinen, so deckt sich nun vollends von selbst auf der wahre Sitz der Kunst, von welcher dann auch das Stehen, Lehnen, Sitzen, Liegen rechte Art und Form gewinnt.

Die alten heidnischen Griechen haben den Fußknöcheln, den Sprunggelenken förmliche Flügel angegedichtet, ließen dann aber solche sinnig zugleich auch den Schläfen entwachsen. Die neuere christliche Anschauung und Kunst heftet wirkliche den Boten des Himmels richtiger an die Schultern. Ist nun erst das



Kindesbein a durch häufige Stützbelastung und Laststützung niedergestreckt ins Bein b, — das viele Tragen und Fahren der Kinder ist ganz übel — so trägt, schnellst sich das Laufen d und hernach das Gehen c wesentlich durch die Ueberragung und Überlastung, den Überhang und Vorfall des Oberleibs. Es läuft und geht sich aber um so besser, je knapper, schmaler, platter und keuscher die Gürtung und die Formen in Gefäß und Bauch, in Lenden und Hüften, und je voller, mächtiger, wuchtiger im Widerspiel dazu die Brust (Büste) oben mit ihrem Panzer für Lunge und Herz, mit ihren Schultern und Oberarmen, mit ihrem Nacken und Kopf.

Zwei Verhältnisse sind es aber da, von welchen das gute Laufen und Gehen abhängt. Erstlich die möglichst hohe Lage des Schwerpunkts der Gesamtleibeslast über der Axe, dem Becken und Hüftgelenke. Daher denn auch (vgl. z. B. S. 73 B. 28, 1) bei richtiger Packung und Schnallung einige Schulter-, auch Kopf- und Handbelastung als Höherlegung dieses Schwerpunkts und dann als Reiz überhaupt zur Aufrichtung, Gerademachung, Festigung des Leibs so förderlich. Zweitens aber, was Wink giebt für Form und Packung von Schulterbelastung: hoch über jenem Schwerpunkt her die möglichst lange, in ihren Endpunkten möglichst schwere Breiten- und Drehaxe, d. h. die beiderseitige möglichste Ueberragung der Hüften durch die Schultern, die möglichste Ausladung, Fülle, Festigkeit der Schultern und die sie beschwingenden und bewaffnenden Arme. Daher denn auch (vgl. S. 56 B. 27, 2) bei den kriegerischen Geh- und Laufübungen der beliebte Griff „Hüften — fest“ („Hüften — los“), der die Endpunkte jener Axe in die Ellenbogen hinausverlegt. Daher ferner das

Tragjoch, für unser Schulturnen aber der Griff in Ellbogen, die Laufgriffe mit gelegtem Stab, im übrigen die Marschbestimmungen: „Arme fest, Ellbogen etwas beugen, sich Breite damit geben.“ Dadurch sichert sich der Gänger und Läufer für Geradhaltung, Gleichgewichtserhaltung, Drehung, Beschwingung, Beflügelung die Vorteile, welche z. B. (vgl. Bild 32 und 39) bei Schwebegang und -lauf die Wagstange verleiht, und auf welchen alle Seiltänzerkünste beruhen. Daher denn die Regel, beim Gang oder Lauf über eine schmale freiliegende Fläche: Stab, Gewehr oder derlei wagrecht vornher, oder wenigstens die Arme seitwärts. Die festen oberen Teilschwerpunkte aber, mit dem tieferen Gesamtschwerpunkt ein auf der Spitze stehendes gleichschenkliges Dreieck bildend, sind eben die Schultern. Und jene andre Gang- und Laufbedingung lautet also jetzt: möglichste Länge der Grundlinie dieses hängenden Dreiecks. Bei vielen Menschen, vollends beim turnberaubten weiblichen Geschlechte, steht dies Dreieck vielmehr auf seiner Grundlinie, mehr: ist ganz verschwunden, und die Breiten- und Drehaxe der Leibeslast liegt in der Höhe des Gesamtschwerpunkts unten in den Hüften. Daher denn in Gang und Lauf das Schwanken und Schlottern von Rumpf, Kopf, Armen und das Knacken der Hüften und Schwänzeln mit dem Gesäß.

So aber vertreten, vollends bei „Arme — los“, im Mitschwunge der Arme die Schultern die Flügel des Vogels. Im übrigen liegen und flattern uns ja dann diese inwendig. Sinnig ist jenes hängende Dreieck das Sinnbild des Herzens. Und die Hauptgang- und -laufwerkzeuge sind nun eben, unter dem Schild und Panzer der keilförmigen nackten-, schulter-, armbewegten Brust, die Lungenflügel und das Herz, entfernter freilich auch Kopf und Magen. Die meisten Gänger und Läufer pflegen ja nicht sowohl an den Stoßpressungen und Reibungen und an den ausweichenden Beug- und Streckanstrengungen der Beine zu ermüden, als vielmehr am Schnaufen, Herzklopfen, Schwitzen, am Durst, Hunger, Schlaf.

Wunderbar aber: Gehen und Laufen, vor allem letzteres, ist zugleich das Hauptmittel überhaupt für die Wachstumsentwicklung und für die Herstellung jener gang- und lauffähigen Körperverhältnisse. Keine inneren Teile werden durch die Trittbentlung so unmittelbar ergriffen und geschult und sind so dankbar dafür, als Lunge, Herz, Magen. Ja, da die Gesamtleibeslast wegen der Beihen- und Ballenständigkeit und der vierfachen stoßbrechenden Beugung und Streckung je des Trittsbeins im Lauf bequemer, weicher, angenehmer liegt und sich trägt, als im Gang, ist jener neben der Beug- und Streckübung der Beine so recht eigentlich die Turnzucht für diese inneren edlen Teile. Als die Hauptwerkzeuge des Lebens und Leibes aber sind diese dann auch die raschesten, geschicktesten, sichersten Verteiler und Bearbeiter des Segens der Bewegung überhaupt in alle Teile des Leibs, auch in die äußersten Gliedmaßen. Und so er-

quellen, erknospen, erblühen, erzeitigen unter beschleunigtem Stoffwechsel in möglichster Ausscheidung und Fernhaltung übler Stoffe, vornehmlich aus dem Laufen die möglichst günstigen Gestalts- und Last- und Kraftverhältnisse. Demgemäß denn auch, nach dem Sporn und Zügel schon der Natur selbst, so viel Lauf, Laufkampf, Lauf lust der Jugend noch lange hin. Das Gelächter, Geschrei, auch Geheul dabei jagt ebenfalls Lunge, Herz, Magen. Bekanntlich sind ja die meisten und liebsten und gepflegtesten Jugendspiele — und krank, traurig das Kind, was nicht spielt — Lausspiele. Und noch tief hinein ins Schulalter ist es gleicherweis die Art und die Unart der Jugend: lieber jetzt ein wenig lottern und hinstehen, herumhören, =sehen, =tasten, =riechen, =schmecken und dann wieder ein wenig laufen und springen, als einfach gleichmäßig seiner Wege gehen und andre gehen lassen. Vollends aber in der Natur draußen ist ihr nichts „langweiliger“, als der gehaltene, gemessene, geruhsam gerechte Wandel gar auf ebener Fahrstraf'. Sie thut's da oft bloß, wenn man sie an die Hand nimmt und führt. 's ist aber so übel, als vor Zeiten das viele Tragen und Fahren und bei Laufunfall und Liegenbleiben und Heulen das Aufheben und Trösten, und ein rechter Spielfang läuft und springt da weit besser etwa mit dem Pudel seines Hauses über Gräben und Borde im Zickzack, oder in Schlaufflinien um die lieben Eltern herum. Diese aber freuen sich doch wohl des Füllens und gönnen's ihm; der Bub' ist schon seine Schuh und Kleider wert.

Doch ist Zähmung freilich auch notwendig. Damit sie aber nicht in eine Lähmung ausschlage, nimmt eben die Schule das Laufen der Kindheit wieder auf und gründet darauf ihr Turnen. Es ist zum Feststehen gewissermaßen der andre Pol, der Schwingungspol, der Triebel, Schuß, Ferntreff. Wie viel aber in diesem Rückgriff auf den Rest Kinderlauf zu lehren und zu lernen, jagt schon vorstehender Wechsel von Springen und Herumstehen. Schlimm, wenn selbst Eltern-, Lehrer-, Geschwister-, Kameradenwort, Glockenschlag ans Ohr, Ziel- und Weganblick die Eigenlast auf ihren Beinen nicht in Lauf setzt und — drin erhält, oder nicht wenigstens das Gehen, das allein Befohlene streckt im Tritt des „Sprunggelenks“ und im Kameradengleichtritt voranbeschwingt empor aus der krummen Hose und vom schiefgetretenen Schuh der ersten Gangversuche seliger Kindheit, die noch am Finger schloßt. Schlimm vollends zwischen Schule und Turnstätte. Verspätung selbst ist zwar menschlich, auch in der Zeit der Eisenbahnen und Telegraphen. Wenn dann der Betreffende nur pfeilgrad auf uns zuläuft, 3 Schritt vor uns hält, zwischen laufgeröteten Wangen hervor in feinsten Schnauf- und Herzschlagbeherrschung hellen Augaufschlags und Glockentons uns grüßt und spricht: „'s thut mir leid, ich hab' mich verspätet.“ Das genügt und ist ja zu sagen keine Schande. Und sollte je Grunderforschung, die sich doch hoffentlich hütet vor Mißtrauen, Nachfrage bei andern, Annahme von

Anzeigen, und gar eine Strafe nicht zu umgehen sein, sei derlei auch geistinnerster Sprung und Lastwurf jedenfalls der stärkste Beglaubigungs- und Milderungsgrund. Zugleich ist er ja die beste Gewähr auch für rechte Hinnahme, Ertragung, Geistausnützung der Strafe. Das strafbarste aber ist, wie gesagt, das Nichtgehen und Nichtlaufen oder aber gar Davonspringen, wo nämlich dem Jungen der Ältere ruft, winkt, naht, oder gar die Eltern.

Im übrigen ist ja der Kinderlauf auch sonst wichtig, bedürftig. Er ist lediglich fallgeschwungen, fallstoßgeworfen, fallliegend. Kopf mit Ohr, Aug', Mund viel zu bodennah, schnaufbeherrscht, unfrei, die ganze Oberleibslast viel zu stoßbeutelt, daher auch gleich Seitenstechen, Atemschwernot, Herzklopfen, Schweiß u. s. w.; Arme, Hände in beständiger Trittschleuderung zum Auffang der Last in Unprall und Sturz, daher griff- und tragbehindert oder dann in steter Gefahr von Knöchelverstoßung, Armbruch, Kopfausschlag. Der Fallstoß und -rückstoß nämlich erfolgt mehr in den Knien, auf Fersen und ganzer Sohle, mit gradvorstehenden Füßen und viel zu wenig Ballenbelastung und Großzehenschub, mit Hangrückschleuderung der Unterschenkel oft bis zum Gefäß und viel zu wenig Hangvorfälle der Füße, mit Hangvorschleuderung mehr bloß der Oberschenkel und viel zu tiefem kurzen Schritt und bodenstreifendem erdschwerem Tritt. Daran aber hängt jene Stützvorschleuderung des Oberleibs und jene Hör-, Blick-, Denk-, Sprech-, Schnauf- und Griffbehinderung in übergroßer Stoßbeutlung, namentlich aber auch, vollends berg- oder treppab, die große Gefahr schon des Fußübertretens, des Stolperns, der Knieverstauchung, die übergroße Sturzgefahr überhaupt. Und wie von Eigen-, Fremdlast-, Wegbeherrschung und von Schrittgröße und Steigefertigkeit keine Rede sein kann, so vollends keine von Dauer und willkürlicher Schnelle. Kurz, wie ja auch leider noch der Vergleich zwischen „Rekrut“ und geschultem und gedientem Krieger zeigt: auch zweierlei Laufen giebt's, genau so unterschieden, ja entgegengesetzt, wie unser zweierlei Gehen, zweierlei Stehen; und wieder ist's unser Feststehen, dann aber ebenso auch unser Gangmarsch, worin die Lauffchule heraufhilft aus dem bloßen Kinderlauf. Statt im Loslaß von Stütz- und Handgriff oder von Ganghaltung mittels bloßer Stützvorfälle und fallstoßweiser Knie- und Hüftthangbeugen oben, werde vielmehr gelaufen mittels eigenster Stützvorstöße und fallstoßweiser Zehen- und Fußbeugen unten. Dies, die Hinabpflanzung des Sprungs ins „Sprunggelenk“, in den Zehen und Ballentritt, die erste Aufgabe. Im übrigen auch hier zunächst eine Gemein- und förmliche Ordnungübung.

1. Der Laufmarsch.

Vom etwa noch übrigen und geliebten Laufen soll entfallen: die mannigfache Unordnung und Unordentlichkeit, worüber ja so vielfach Haus und Schutzmannschaft und Schule klagen. Dann aber ist ja überhaupt, auch in allerlei geordnetem ordentlichem Laufen, schon das Ausweichen, Wenden, Kehren, Halten so erschwert, daß es eben besonders zu lehren und zu lernen ist.

Die Ordnungsübungen sind aber die gleichen, wie fürs Gehen. Nur wird das „um, kehrt, marsch“ u. dgl. je eine Zeit früher gegeben und ist erforderlich alle Munterkeit und Tapferkeit, Festigkeit und Feinfühligkeit, Scharfhörigkeit und Umsicht, Folgsamkeit und Besonnenheit, Schnelligkeit und Gewandtheit. Der Lehrer unterstützt mit entsprechender Anstrengung in Ohr, Aug', Lunge, und zwar am besten stillstehend, in nicht zu lauter Befehlgebung. Je in die Wendung, in den ersten (Gang- Straff-) Lauffschritt giebt er nach „marsch“ ein geschnelltes „zwei.“ Der Lauffschritt selbst ist aber der äußerst bequeme in der Minute 180—190 zu je etwa 80 cm Länge. Auch die Laufdauer ist je nur gering, höchstens zuletzt zur Probe 4 Minuten, worauf sofort 5 Minuten wieder bloß Gehen oder auch Übung im Stehen, dann wieder 4 Minuten Lauf und 5 Minuten Gang oder Übungen im Stehen, und nach dreimaligem Wechsel irgend ein andres Turnen in riegenweiser Einzelübung, wobei je die Nichtübenden bequemstehen, bis an jeden die Reihe kommt.

So wenig auch der Mensch bloßes Herdentier, gerade weil ihm für Gemeinschaft und Gleichbewegung so viel fehlt, was letztem schon die Natur selbst giebt, weil er aber berufen ist, aus seinem Eigensten heraus sich hoch zu erheben übers Tier auch in derlei, wird es also nun Ernst mit fröhlichem Hinweis aufs Rehruddel, auf die Fischbrut, auf die Vogelschar. Sei, wie letztre, ohne Schule, Lehrer, Befehl, in Sturm wie Sommersonnenschein und Blau, so fest und gleich und glatt und jach sich wirft, als wär' sie Ein Leib und Eine Seele; — Dohlen und Schwalben jauchzen dazu, und auch unsern Schülern sei später bei der Wendung aus dem Reihen- und dem Rückmarsch in den Vormarsch der Linie das „Hurra“ vergönnt. Kurz, die Vuben „fliegen.“

Selbstverständlich finden, schon zu Schweiß- und Staubvermeidung, allerlei Laufübungen möglichst auch winters im Freien statt, im Grün: barhäuptig im Hemdärmel, mit Aufknöpfung von Hals und Brust, dagegen möglichst geschlossenem Mund. Die Weisheit des Läufers, namentlich auch zu Verhütung von Seitenstechen, ist die möglichst gleichmäßig feste Haltung in möglichst spitzigem, weichem, leisen Auftritt, und zu Verhütung auch von Herzklopfen und Nerven- aufregungen der strenge Haushalt, die stete Mäßigung, die möglichste

Niederhaltung des Atems. Dadurch hält man's End' aller End' im Laufen so gut aus, als im Gehen, wie ja auch die Vorkäufer, Botenläufer, Schnellläufer, der ähnlich gebeutelte Reiter beweisen, vor allem aber allerlei Getier, worunter befanntlich die schnellsten auch die stärksten, schönsten, gelehrigsten, gescheidesten.

Das „Hurra“ dient dann auch zur Erleichterung der dampfgespannten Brust. Und ebenso förderlich sind nachherige oder auch (S. 47 B. 24, 1) eingelegte Griffe mit „Taktbefehl“, in verschiedenen andren Laufarten aber namentlich die Zahlrufe der „Laufgriffe“, S. 88 B. 30. Vom geschlossenen Laufmarsche noch ausgeschlossen, von den anderen Laufarten aber der Rest und Ersatz, falls ein Schüler, am Weiterlaufen behindert, vorbehältlich nachheriger Meldung des Grundz, austreten müßte, unterstützen sie mächtig die Festlegung der trittstofsgebeutelten Leibeslast in Ellbogen und Schultern, Nacken und Rücken, Hüften und Becken derart, daß diese Last, einerseits fallgeneigt auf ihren radspeichenartig stützenden und pendelartig schwingenden Beinen, von selbst läuft so sicher als ein Rad bergab, andererseits gehalten und axenständig von selbst vor Sturz bewahrt bleibt so sicher, als ein Pferd im Zügel.

Hier zweckmäßigerweis noch ein Ordnungswink für allerlei Laufbetrieb und -formen. Fand eine Laufübung am Schluß einer Turnstunde statt, so folgen zur Abminderung der Erregtheit der Geister: erst noch etwas gewöhnliches Marschieren, dann im Halten und Feststehen oder auch im Marsche selbst die gewöhnlichen Griffe „mit Taktbefehl.“ Sofort werden im Reihenmarsch die „Gewehr — an Ort“ gethan, wozu das Senken mit den zwei ersten Teilen von „Gewehr ab“, auf „zum Einrücken fertig — auseinander“ die Oberkleider angelegt, die Schulsachen aufgenommen und rasch in Linie wieder angetreten, und an die nötigen Meldungen, Einträge u. s. w. schließt sich namentlich bei schlechtem, windigem, kaltem Wetter auch für den Heimgang die Mahnung, unterwegs soviel möglich durch die Nase zu atmen, jedenfalls aber nicht herumzulottern oder gar herumzustehen. Auf rechte Nasenbedienung achte man besonders!

Selbstverständlich darf von den Laufübungen überhaupt oder zeitweise nur entbunden und zurückgetreten werden bei ärztlich oder sonst zweifellos sich heurkundenden Schaden oder Leiden von Lunge oder Herz oder Beingelenken. Die Laufmarsch aber tritt im Schulturnen zweckmäßig je zu Beginn einer Stunde so früh ein, als ohne Schaden für den Gangmarsch nur immer angängig. Und zwar als die Hauptform der „Ordnungsübungen“, als die Hauptform des „Marschierens“ für Schuljugend. Und mit aller Ermunrung und Anfeuerung ist dahin zu wirken, daß die Schüler auch sonst, namentlich auf ihrem Pflichtwege zwischen Schule und Turnstätte, geordnet ordentlich marschieren oder auch laufmarschieren. Dann können auch die Laufspiele der Kindheit wieder hervorgezogen und gepflegt werden. Namentlich

nach gethaner strengerer Pflicht und Arbeit. Es wohnt ihnen ja meist recht viel Männerverstand inne, und der Unordnung und Unordentlichkeit ist ja nun möglichst gesteuert.

In der That ist der Laufmarsch der Auslauf der „Ordnungsübungen.“ Alle weitere Ordnungszucht ist nur Anwendung, Auf- und Abmarsch zu bloßen Gemein-, ja Einzel- und förmlichen Tapsereitsübungen. Schulden die „Ordnungsübungen“ den einzelnen als Glied des Ganzen auf rechten Sinn und Schick für Selbsteingliederung in dieses und mehr nur mittels dieser Eingliederung auf die rechte und beste Haltung und Bewegung, so schulden ihn die „Gelenkübungen“ gleicherweis für Einzel-, Gemein-, Wett- und Gegenkampf, ob auch meist ebenfalls in Reih und Glied, in seiner Einzel-, Eigen- und Selbstheit lediglich auf letzte, indem sie umgekehrt ihn auf seine einzelnen Glieder behandeln und ihn in seinen verschiedenen Gelenken, von welchen er meist zunächst gar nichts weiß und will, gelenkig und lenksam und namentlich lenkungsgewaltig machen. Und nun wird eben die „Gelenkübung“ in Fortführung auf die verschiedenen Grund- und Hauptfälle kampfsicherer Erweisung an Eigen- und Fremdblasi, unter entsprechender Lösung und Umgestaltung des Ordnungsrahmens, zum Ganzen der Übung. Dafür eben unsre Zählung der Schüler, ihre Teilung in 2 „Züge“ und 4 „Riegen.“ Bei jenen Auf- und Abmärschen werde dann aber auch im Lauf geschwenkt, gewendet, gekehrt, namentlich aber gehalten mit feinsten Richtung, Deckung, Geschlossenheit im vollständigsten Gleichklang und -takt der Sprungtritte. Mit „halt“ stehe auch alles mauer, „=fest“, in Rührung keines Glieds, weder der Abtheilung noch des einzelnen Manns, erst zu glättesten Ausführung des „Griffs“, dann zu sofortigem „bequem“ und achtungsvollem Bequemstehen, oder aber zu „rührt euch“ und munterstem Rühren. Im übrigen werde jäh zwischen hinein auch im einfachen Laufwettkampf umgestellt, und Ordnungsübung zu peitschen, etwa auch im anderweiten Laufen und gar im Springen, Werfen, Ringen, Klettern selbst, wäre verkehrt, verderblich, erniedrigend. Der Mensch ist kein Herdentier und soll sich auch nicht dazu machen wollen. Ja schon in den gemeinschaftlichen Gelenkübungen des Stehens, Gehens, Laufens weiche die Ordnungszucht völlig der Zucht vielmehr des einzelnen in seiner Eigenheit zur festesten Haltung und tapfersten Bewegung. Die Gemeinübung ist nur der Rahmen, ihr Gleichtakt und -klang nur das Ergebnis, Merkmal, Kennzeichen für diese. Mehr noch! Selbst in den Ordnungsübungen des Stehens, Gehens, Laufens ist jeder Mangel, Fehler, Frevel an der Ordnung zu packen und zu behandeln wesentlich als Folge und Zeichen mangelnder Festigung und Schnellang.

2. Der Dauerlauf.

Je zum Schluß einer Turnstunde wird, mit sich leicht regelndem Maße von 192 in der Minute zu je bloß 75 cm Länge, von der kleinsten Leistung aus in ganz allmählicher, unfühlbare Ver längerung von Zeit und Raum, die Laufausdauer geübt, der Dauerlauf. Dies die zweite Form. Könnte man täglich üben, ließe man schon in Jahresfrist stundenlang ohne Not. Indes nehmen wir bloß das Ziel in Sicht und Behandlung: auch auf minderen Wegen und weniger los und ledig schließlich 2 Kilometer in 15 Minuten, so, daß dann Lunge und Herz, Kopf und Magen, Hand und Fuß noch am rechten Fleck sind, vielleicht gar noch ein kurzer Schnell- und Wettlauf nach einem Hauptziel möglich ist, welches dann mit Hurra genommen wird und tapfer behauptet. Dafür haben wir Jahre zur Verfügung und gehen streng mathematisch vor.

Die Hauptvorsicht und das Hauptlaufmittel ist die Sekundenuhr des Lehrers und (vgl. Bild 42) die Laufbahn des Turnplatzes. Die Bahn muß, wie die Sekundentafel der Uhr, genau 12 gleiche Strecken haben, und zwar von je 12 m Länge, und damit in einer Breite von 4,50 m in sich selbst rücklaufen. Sie darf, wenn nur je genau in der Teilung von zwei Strecken, 4 Ecken haben, soll aber sonst gerade laufen. Da je ums Eck ein Bogen von 1,50 m zu rechnen ist, so ergibt sich diese Laufbahn von selbst, wenn zu dem Marschraum der Ordnungsübungen im Gehen (S. 57) von 24 m Breite und von $4,50 + 7 + 7 + 7 + 4,50$ m Länge auf diesen beiden baumbepflanzten Langseiten von je 30 m noch zwei weitere Felder kommen von genau 12 m Breite und, ebenso mit 4 Bäumen bepflanzt, von 30 m Länge, und wenn außerhalb je dieser zweiten Baumreihe noch mindestens obige Laufbahnbreite von 4,50 m hinzukommt. Diese beiden schmälere n Übungsfelder sind zugleich für die weiteren Turnübungen so notwendig, wie das breitere in der Mitte zunächst für die Übungen im Stehen und im Gehen und für den Laufmarsch. Die um alle drei Felder herumlaufende Laufbahn von 144 m zerfällt jetzt aber von selbst in die verlangten 12 gleichen Strecken von je 12 Länge und 4,5 m Breite, geteilt nämlich durch die 4 Eckbäume des ganzen, durch die 4 Eckbäume des mittleren Platzes, und je auf den 4 Seiten durchs Mittel zwischen zwei Bäumen. Zugleich sind aber darin auch die kürzeren Laufbahnen: erstlich um nur Eine Baumreihe herum von 4 Strecken zu je 12, zusammen von 48 m, zweitens je um die zwei Baumreihen desselben Schmalfeldes von sechs Strecken zu je 12, zusammen von 72 m, drittens um die zwei Baumreihen des breiten Mittelfelds von acht Strecken zu je 12, zusammen von 96 m, und viertens um eine Baumreihe des breiten Mittelfelds und je die beiden Baumreihen des andern Schmalfelds von 10 Strecken zu je 12, zusammen von 120 m.

Ja auch für allerlei weitere besondere Laufzwecke ist damit entsprechend gesorgt, und nur in Einer Hinsicht wird sich noch eine Ergänzung als notwendig herausstellen. Die Bäume aber erweisen sich hier vollends als unentbehrlich: sie sind schon als diese „Laufmale“ das erste dringlichste Turngerät, und im übrigen erscheint für schnauf- und schweißserzeugende Übung einiger Schatten und einiger Anhauch und Anblick von Grün mindestens menschlich billig. Zum Ganzen vergleiche man den Turnplatzplan im Nachwort unten, Bild 42!

Der Teilung von Laufzeit und Laufraum dienen sodann — namentlich wichtig, wo je Sekundenuhr und Laufbahn fehlen sollten — auch unsre Laufgriffe, deren es ja mit der Grundhalte vornab ebenfalls 12 sind. Sie helfen einigermaßen auch die rechte Schrittlänge herstellen und werden zunächst eingeübt im zehenstandskräftigen Laufen an Ort, für welches unser Laufbild 29 S. 78 und der Zehenstand und die Beinschwünge der Gelenkübungen im Gehen oben nachzusehen wären. Im übrigen siehe S. 88 B. 30. Die Gründung und Festigung der Laufhaltung wird damit der Hauptarbeit nach vorweggenommen. Betrieb: zuerst „nach Zählen“, nämlich der Vinkstritte und dann je auf den 8. Vinktritt des Laufgriffs seitens des Lehrers, hernach „mit Taktbefehl“, nämlich demselben Zählen der Schüler selbst, drittens mit leisem Nachzählen der 7 Vinkstritte und lautem Zahlrufe des Laufgriffs je auf den 8. Vinktritt, und schließlich kann der Lehrer auch ein wenig den Takt schlagen mit dem Messer, Schlüssel, Stecker auf seinen leicht in Fingerspitzen gehaltenen Eisenstab. Doch ist die Hauptform obige dritte. Die Aufstellung der Abteilung dafür ist gegeben bei den Ordnungsübungen im Stehen in deren drittem Abschnitt, S. 26. Die einfache Linie wird nach der linken (rechten) Flanke auf halben Abstand geöffnet und dann mit rechts= (links=) um der Reihenmarschordnung gebildet.

Und nun das Laufen von Ort. Solange Laufhaltung, Gleichtritt, Bewahrung des guten „halben“ Abstands, Laufgriff und Zahlruf noch zu schaffen machen sollten, kann der Lehrer, unter entsprechender Verminderung der Laufgriffe, namentlich auf Kosten der beiden Drehhalten und der Grundhalte „vornab“ und unter entsprechender Vermehrung der Umläufe, auch eine der kleineren Laufbahnen benützen. Schließlich aber ist in jedem Jahr nur noch zu laufen in der großen 12teiligen von 144 m, denn nur so erfahren die Schüler mit Einprägung in ihr Gedächtnis ihre Laufleistung und ihren Lauffortschritt.

Und nun stünden z. B. 10 Turnjahre zur Verfügung, so würde gelaufen: im 1. Jahre zuerst 1 Umlauf 144 m in 1 Min., zuletzt 6 Umläufe 864 in 6 W.

„ 2. „ „ 2	„ 288	„ 2	„ 7	„ 1008	„ 7
„ 3. „ „ 3	„ 432	„ 3	„ 8	„ 1152	„ 8
„ 4. „ „ 4	„ 576	„ 4	„ 9	„ 1296	„ 9
„ 5. „ „ 5	„ 720	„ 5	„ 10	„ 1440	„ 10
„ 10. „ „ 10	„ 1440	„ 10	„ 15	„ 2160	„ 15

Hiebei waltet erstlich die Rücksicht auf die Fälle, wo man es, vielleicht freiwilligerweise, schon vom 8. Jahr an mit städtischer Jugend zu thun hat, jedes Jahr wieder Neulinge im Turnen bekommt, im heißen Sommer nicht fortschreiten will, im strengsten Winter vielleicht noch Abbruch am Turnen überhaupt erleidet, namentlich aber den Dauerlauf viel durch anderweitige Laufarten oder durch Lauspiel ersetzen will. Zweitens ist hiebei maßgebend, daß es nur in gesundheitlicher Hinsicht von Wert wäre, noch über die Leistung von 15 Umläufen, 2160 m, in 15 Minuten hinauszugehen, in turntechnischer dagegen weniger. Mehr Zeit nämlich, als 15 Minuten, kann die Turnstunde je an ihrem Schluß um der andern Turngattungen willen nicht aufwenden. Und erfahrungsgemäß läuft, wer einmal so geschult ist, überhaupt fast beliebig lang, und zwar fast so bequem, als ein anderer in doppelt so viel Zeit „geht“. Die Laufsteigerung könnte daher in den 10 Jahren auch weit rascher und höher steigen. Es scheint nur nicht angezeigt.

Stehen dagegen z. B. bloß fünf Jahre zu Gebot, so ist, was erfahrungsgemäß selbst für städtische Jugend und bei jährlichem Eintritt von Neulingen noch zwang- und gefahrlos durchzuführen, unter öfterem und stärkerem Abbruch an andern Turngattungen zu laufen: in 1. Jahr zuerst 1 Uml. 144 m in 1 Min., zuletzt 7 Uml. 1008 m in 7 M.

„ 2. „ „ 3 „	432 „ „ 3 „	„ 10 „	1440 „ „ 10 „
„ 3. „ „ 5 „	720 „ „ 5 „	„ 13 „	1872 „ „ 13 „
„ 4. „ „ 7 „	1008 „ „ 7 „	„ 14 „	2016 „ „ 14 „
„ 5. „ „ 9 „	1296 „ „ 9 „	„ 15 „	2160 „ „ 15 „

Darnach aber wird sich der Turnlehrer leicht auch für jeden andern Fall seine Dauerlaufstufen und -fortschreitung herausrechnen. Nur unmathematisch wird er nie vorgehen, denn es handelt sich ja um die Schulung der edelsten, empfindlichsten Körperteile und Lebensthätigkeiten.

Je auf den 8. Linkstritt soll der Stabgriff und sein Zahlruf von allen Schülern gleichzeitig erfolgen, der Führer vorn aber genau in der Höhe laufen des betreffenden „Laufmals“. Ist letztes nicht der Fall, so hat er durch Haltungsänderung seine Schritte zu verlängern oder zu verkürzen. Dasselbe thun hinter ihm her auch die andern, beflissen auf ihren „halben Abstand“. Überdies ruft der Lehrer zur Schrittverlängerung „vorgelegen“, zur Schrittverkürzung „aufrechter.“ Die Einhaltung der Laufzeit und Schrittgröße aber sichert er: durch Erteilung des „marsch“ im geeigneten Zeitpunkte, durch Rückbeziehung je der ersten oder der 3 oder 6 ersten Laufftrecken, beziehungsweise des ersten ganzen Umlaufs auf die Bewegung seines Sekundenzeigers und durch Angabe des Takts mit Stimme oder Stab. Beim ersten, beziehungsweise letzten Laufmal und -griff ruft dann der Führer laut je die Zahl der bereits gemachten Umläufe. Im übrigen werden binnen kurzem die Schüler so gleichmäßig richtig in 60 Sekunden mit 192 Schritten

zu je 75 cm durch ihre Bahn von 144 m laufen, als der Sekundenzeiger durch die seinigen läuft. Und alle Fehler auch in dieser Hinsicht sind lediglich Folge schlaffer Haltung und Bewegung.

Am Dauerlauf hängt und schult sich dann auch der bloße Dauer- gang. Muntere tapferere Schüler werden aber Ferienwanderungen selbst ausnützen zu Probeleistungen, Wettkämpfen in derlei; die Schule kann da nur anregen und anleiten auf Badgängen und Turnfahrten. Dies gilt zugleich für die weiteren Lauf- und je entsprechenden Gangformen, von welsch letzteren ja das Schnellgehen, auch einiges Last- und Steige- gehen, namentlich aber der lange ergiebige Schritt noch im Turnen elbst zur Übung kommen.

3. Der Schnelllauf.

Bildet je im ersten Turnjahre die Laufmarschvorübung und der bescheidene Dauerlauf nebst allerlei Lauffpiel und Wettlauf die ganze Lauffchule, so hat sich vom zweiten Turnjahr an die wöchentliche Laufzeit zu teilen. Je nur die eine Turnstunde schließt mit Dauer- lauf, die andre abwechslungsweise mit zwei andren Laufarten. Die nächste dafür ist aber der Schnelllauf. Die Schrittzeit, der Lauftakt, die Laufgeschwindigkeit, im Dauerlaufe ständig auf 192 in der Minute, ist nämlich ebenso Gegenstand allmählicher, stetiger, unmerklicher Steigerung. Die Jugend, gottlob auch noch der späteren Schuljahre, legt's von selbst nahe in ihren Lauffspielen; ist ja schon ein recht lahmer Bursche, wer, einmal im Laufe, so langsam läuft wie in unfrem Dauerlauf.

Hiezu wird je fürs ganze Jahr eine feste unabänderliche Um- laufzahl zu Grunde gelegt: fürs erste Schnelllaufjahr 2 Umläufe 288 m, fürs zweite 3 Umläufe 432 m, fürs dritte 4 Um- läufe 576 m, und fürs vierte 5 Umläufe 720 m. Diese Strecken nun sind je im Laufe des betreffenden Jahres immer schneller, zuletzt je in halb soviel Zeit zu durchlaufen, als im Dauerlauf. Dazu ist von Anfang an in der großen Laufbahn zu laufen und diese je im Laufe des Jahres mittels besondrer Laufmale, Pflöckchen, besonders einzuteilen. Nämlich, statt in 12 Teile von je 12 m, nacheinan- der in:

11	zu je	13,09	m	zu	laufen	in	18	Schritten	zu je	72,7	cm	Länge.
10	" "	14,40	"	"	"	"	20	"	"	72	"	"
9	" "	16,00	"	"	"	"	22	"	"	72,2	"	"
8	" "	18,00	"	"	"	"	24	"	"	75	"	"
7	" "	20,57	"	"	"	"	26	"	"	79,1	"	"
6	" "	24,00	"	"	"	"	28	"	"	85	"	"

Die kleineren Schritte je im Anfange des Jahres und die größeren

je am Schlusse werden schnell und leicht erreicht werden. Nach wie vor ist eben jede dieser 11 bis 6 Strecken genau in je 5 Sekunden zu durchlaufen, je die ganze Laufbahn von 144 m also immer schneller, nämlich im Laufe jedes Jahrs in der Stufenfolge 60, 55, 50, 45, 40, 35, 30 Sekunden. Die Geschwindigkeit der Beine wird somit gesteigert in der Stufenfolge 192, 216, 240, 264, 288, 312, 336 Schritt' in der Minute. D. h. die Umlaufzeit wird in je 6 Kürzungen halbiert, die Schrittgeschwindigkeit in ebensoviel Steigerungen verdoppelt. Nach wie vor aber kommt, mit Zahnruf je nach 5 Sekunden Zeit und auf jedes Laufmal, ein „Laufgriff.“ Und zwar je auf den betreffenden Linkstritt. Nämlich je nacheinander:

11	Laufgriffe, je auf den 9. Linkstritt
10	" " " " 10. "
9	" " " " 11. "
8	" " " " 12. "
7	" " " " 13. "
6	" " " " 14. "

Der Abbruch an den Griffen erfolgt zunächst auf Kosten der Dreh- und der 6 Grundhalten. Indes sollen im ersten Jahr bei 10 und bei 9, im zweiten bei 9 und bei 8, im dritten bei 8 und bei 7, im vierten bei 7 und bei 6 Laufgriffen auch die Halten entfallen „vornauf“ und „hintenab.“ Sie sind nämlich etwas brustspannender als die anderen. Sonst ist alles genau wie beim Dauerlauf. Streng ist zu halten auf den Gleichtritt, aufs stete möglichst bald leise Nachzählen der Linkstritte, auf die Schwunghaftigkeit und Gleichzeitigkeit je des Stabgriffs und auf die Einhaltung der Laufmale und selbstverständlich des „halben“ Abstands. Zugleich erhellt: zu den Laufmitteln kommen hier auch der Meterstab, die Fünfmeterstange und 12 Pflöckchen von mindestens 5 cm Stärke und 50 cm Länge, womöglich von Hartholz. Und hoffentlich läßt sich's der Lehrer nicht verdrießen, jedes Jahr in gehörigen Zeitabständen die Bahn 5 mal neu einzuteilen. Je durch die Löcher ist sie dann gezeichnet, und die Pflöckchen sind immer erst vor der Übung selbst zu stecken und je am Schlusse wieder zu versorgen.

Auch das Schnellgehen ähnlich zu steigern, empfiehlt sich nicht. Dagegen wäre in unfrem Schnelltritt, 150 in der Minute, der Dauergang zu üben nach Maß des Dauerlaufes, auch im Wechsel mit ihm. Das Ziel und sichere Ergebnis unfres Schnelllaufs aber ist, daß selbst nach vorangegangenem längerem Dauerlaufmarsch die Schüler zwang- und gefahrlos und ohne wesentliche Einbuße an ihrer Zusammenordnung und sonstigen Leistungsfähigkeit noch auf Büchsen- schuß im Schnelllaufmarsche vorwärts können und vorkommendenfalls selbst einen Kilometer in 3—4 Minuten durchheilen. Nur werden dann, unter Lösung der Marschordnung, die einzelnen Schritte unwillkürlich wachsen, und überall sonst werden sie, schon Unnehm-

lichteits halber, statt 72—85 vielmehr 140—160 cm lang sein, d. h. wirkliche Sätze, Sprünge. Doch legt sich jetzt auch hiefür eine besondere Übung nahe. Schon durch die Lust und den freien Spielumtrieb der Schüler selbst, namentlich aber durch die doch ziemlich engen Grenzen der Laufbequemlichkeit. Und offenbar hat diese neue Laufart neben dem Dauerlaufe genau gleiches Recht mit dem Schnelllauf.

4. Der Sprunglauf.

Wer einen Weg möglichst schnell durchlaufen will, läuft mit Schritten von mindestens 140—160 cm, und im Laufen ist jetzt besonders auch die Schrittlänge zu schulen. Erst damit haben wir das volle Seitenstück zum Dauerlauf. Zugleich ist klar: was Dauer- und Schnelllauf vorzugsweise für Lunge und Herz, Kopf und Magen, ist vorzugsweise für Lenden, Gefäß, Beine als vollstes Gegenteil des Laufens an Ort, des laufweisen Stelletretens, der Sprunglauf. Das Streck schnellen je des tretenden fallstoßbrechenden und das Kraftschwingen je des sprungstoßgelüfteten schreitenden Beins ist ebenso zu schulen auf Sprungwurf und Tragweite, als auf Schnelligkeit. Der in jedem Tritt und Schritt liegende Wurf, Flug, Fall der Gesamtleibeslast soll ausgeben. Und von allen Laufarten ist jetzt der Sprunglauf der haltungsvollste und haltungsförderlichste.

Er liegt auch besonders nahe. Wie gern übt sich die Jugend hinter Haus und Schule, über Platten, Bretter, oder auf einzelnen Trittgelegenheiten über Regenpfützen oder Straßenkot hinwegzukommen in möglichst wenigen langen Sätzen. Ja selbst der langschrittige Gang und wieder der einbeinige Hupf werden da geübt, manch nettes, Schnellkraft schaffendes Spiel entwickelt sich daraus, und schließlich lehrt schon ein Gang auf frisch beworfenem Eisenbahndamm von Schwelle zu Schwelle den Gewinn. Daran knüpft nun das Schulturnen schon im ersten Jahre eine Sprunglaufübung, nur nicht auf Kosten des Dauerlaufs, sondern im Anschluß an den Laufmarsch und an die Gelenkübungen des Stehens und Gehens, sowie im Zusammenhang mit andern Spielen als besonderes Laufspiel am Ende einer Stunde.

Die Ordnungsform dafür ist folgende. Die Abteilung steht als einfache auf Schritt- (halben) Abstand geöffnete Linie, legt die Stäbe ab und tritt 3 Schritte zurück. Dies die „Laufgasse“. Und nun der „Gassenlauf“. Je auf besondern Ruf des Lehrers laufen die Schüler nacheinander über die Stäbe, und zwar so, daß sie weder auf dieselben treten noch zwischen ihnen auf den Boden zweimal. Darnach werden die Stäbe um halbe Handbreite weiter gelegt für einen zweiten Lauf. Die Tritte und Schrittstreckungen werden dann aber je zuletzt geregelt auch mit dem Meterstabe, und es ist förderlich, nicht rasch zu steigern: mit je 5 cm, wenn auch jedesmal

so hoch als möglich. Lläuft's dann nicht mehr ohne Zwischen- und Fehl-
tritte namentlich je am Auslauf, so wird erst je die Zahl der Stäbe und
Tritte vermindert, ehe die Schrittstrecken vergrößert werden. Das Ziel
ist aber stets mindestens 3 Stäbe, Tritte, Sprünge, und dann wo-
möglich auf 2 m Spurweite.

Da aber läßt sich nun der Lehrer entgegenlaufen, steht dem
letzten Stab immer näher und verlangt immer strenger, daß jeder
Läufer je im letzten Trittabstoß und Lauffschritt möglichst gestreckt und
wuchtig seine Arme von hinten vor und nach vorne herauf wirft, da-
durch möglichst rasch seinen Oberleib aus der Vorfall- in eine Art
Rückfallhaltung und zugleich sein abstoßend Bein von hinten vor aus
vorausgeschwungene her bringt und so vor ihm auf den Boden kommt
mit geschlossenen Beinen, um dann in sofortiger, gleichmäßiger, senk-
rechter, schnellender Kniebeuge und -strecke abzuschließen zum aufrechten,
geraden, festen Stand. Darin verharret er bis auf „weg“ oder „marsch“
dem Nächsten. Dies dann, in der Weite von dreimal 2 m befestigt,
die Grundlage des „Dreisprungs“, der erste „Dreisprung“, welcher dann
natürlich die Weiteststeigerung fortsetzt und auf Kosten anderweitiger
Sprungübungen selbständig zu betreiben ist, unabhängig vom Lauf.

Der Gassenlauf findet aber eine erste Bewertung schon im
Laufmarsch. Sobald nämlich in diesem die Ordnung sich zu lösen
droht und die Tritte hart, laut, plump, die Schritte selbst ungleich
und durchschnittlich zu kurz werden, ist auf „lang — marsch“ bei
unverändertem Zeitmaß die Schrittweite möglichst zu steigern. Eben
dafür kommt nun aber überhaupt der bloßen Spielform vom zweiten
Turnjahr an noch eine Schulform zu Hilfe, welche dann eben je am
Schlusse der Stunde wechselt mit dem Schnelllauf. Die Laufbahnen
von 48, 72, 96, 120 und 144 m werden für Schrittählung und
Laufgriff, statt als 4, 6, 8, 10, 12-teilig, als bloß 2, 3, 4, 5,
6-teilig, d. h. je zwei ihrer Teilstrecken von 12 m zusamme-
genommen. Und nun: unter nur mäßiger Erstreckung der Gesamt-
laufbahn und je unter doppelförmiger zeitlicher Steigerung, langsam
bis nur 75 und schnell bis zu 276 in der Minute, ist je eine solch
größere Teilstrecke von 24 m zu durchlaufen in immer weniger
Schritten. Dabei handelt sich's zunächst bloß um Gleichung überhaupt
der Schrittlängen. Es wird daher vorerst unter das spielgewohnte
Maß noch ziemlich hinabgegriffen. Um so entschiedener wird dann
aber auch gesteigert, ähnlich wie im Dauer- und Schnelllauf. Bei
7 Turnjahren werden die 24 m gelaufen im

Jahr zuerst mal je auf in Schr. zu cm, zuletzt mal je auf in Schr. zu cm

1	„	3	„14“	30	80	„	6	„11“	24	100
2	„	4	„13“	28	85,7	„	7	„10“	22	109
3	„	5	„12“	26	92,3	„	8	„9“	20	120
4	„	6	„11“	24	100	„	9	„8“	18	133,3
5	„	7	„10“	22	109	„	10	„7“	16	150

Jahr zuerst mal je auf in Schr. zu cm, zuletzt mal je auf in Schr. zu cm										
6	"	8	"9"	20	120	"	11	"6"	14	171,4
7	"	9	"8"	18	133,3	"	12	"5"	12	200

Die ganze Steigerung ist aber zwanglos auch in bloß 4 Jahren auszurichten, und 's ist dann eben auszugehen von der Jahresaufgabe: zuerst drei Teilstrecken zu je 24 m, zusammen 72 m, mit dreimal 30 Schritten zu je 80 cm; zuletzt neun Teilstrecken zu je 24 m, zusammen 216 m, mit neunmal 18 Schritten zu je 133,3 cm.

Ähnliche Schulung auch des Gangschritts verschlechterte den Gang, und das wichtigste ist im Laufe der Turnjahre der immer vollere Eintrag in den geschlossenen „Laufmarsch.“ Hat man den richtigen Schüler zum „Führer“ und ruft man fleißig: „Hoch auf Behen, Beine gestreckt, vorgelegen, Boden hinter sich gestoßen!“ so macht sich die Sache sehr leicht. Unsr 6 Läufer in S. 88 B. 30 laufen, im Mittel von Dauer-, Schnell- und Sprunglauf, mit etwa 200 in der Minute, je zu 135 cm Länge, thut in der Minute 270 m; d. h. wenn's gilt: 6 Kilometer, statt in 60, in 20—25 Minuten. Ihre Richtigkeit bezeugt sich vor allem aber dadurch, daß sie fröhlich laufen und sowohl in Länge als Geschwindigkeit ihrer Lust gerade nur den Hügel anziehen, zurückhalten. Ähnliches wollen ausdrücken der Läufer S. 47 B. 24 durch die Wucht, der Läufer S. 78 B. 29 durch die Leichtigkeit seines Tritts.

5. Der Wettlauf.

Schon im ersten Turnjahr, wo die Laufmarschvorübungen und der Dauerlauf die eigentliche Lauffschule bilden, soll teils zu möglichst rascher Erreichung einer anderweitigen Aufstellung der Abteilung, teils zur Ausfüllung eines Rests Laufzeit, teils aber spielförmig bei Anlaß oder zum Ersatz von Spiel, um die Wette gelaufen werden nach einem Ziel. Und es ist klar: soll der Lauf förmlich geschult werden im Schnelllauf nach Schrittgeschwindigkeit, im Sprunglauf nach Schrittlänge, so ist die Voraussetzung dafür fleißiges Laufen auch mit freier Zeit- und Raumbemessung der Schritte, einzig wertbestimmt durch ihren Erfolg im Kampf aller mit allen ums gemeinsame Ziel. Im zweiten Turnjahre kommt aber je noch hinzu die so wichtige Laufwende und -kehre, die Umschwenkung eines „Laufmals“, und dann überhaupt diejenige mathematische Regelung und Steigerung, welche einerseits sich verträgt mit der freieigenen Schrittbemessung und der Kampflust, andererseits aber nötig ist sowohl zur Förderung in der Sache als zur Verhütung von Übermaß und Schaden. Die förmliche Wettlauffschulung, welcher sich dann gefällig, förderlichst, wesentlich verknüpft je auch der Wettgang in größerer Erstreckung der Bahn, ist so wichtig, wie die Dauerlauffschule für sich allein, und

wieder wie Schnelllauf und Sprunglauf mit einander. Darnach schafft sie sich und behauptet sie fortan ihren Platz im Laufzettel der Woche, namentlich am Schluß einer dritten Turnstunde.

Die Laufbahnen sind zunächst so bemessen und gewiesen, daß sie nicht in sich selbst zurücklaufen, sondern von einer mindestens 17 m langen Geraden weg um einen bestimmten Turnplatzbaum als Laufmal herum auf diese Gerade zurück. Da auf die Schrägung, Schweifung, Umbeugung durchschnittlich 3—5 m kommen, so bietet, vgl. Bild 42, unser Turnplatz solche Halbbahnen vor allem in den Längen 50, 75, 100 m. Auf der Grundlinie selbst oder hinter ihr oder auch, wenn nur auf derselben Seite des mittleren Marschraums, vor ihr, gegenüber jenem Baum als dem ersten Laufmal, kann aber auch noch ein zweiter Baum als „Mal“ gelten für eine zweite Laufwende, und dann ist eben die Ankunft die andere Grundlinie jenseits des Mittelraums. Solche Rundbahnen bietet aber unser Turnplatz in den Längen 75, 100, 125, 150 m. Mit wiederholter Beuge ums eine Laufmal oder gar um beide Male vor dem Schlußlauf auf die eine oder auf die andre Grundlinie können endlich auch mehrere Rundläufe angeordnet werden. Zu derartiger drei-, vier-, fünf-facher Laufwende sind aber die Bahnen vorhanden in den Längen von 100, 125, 150, 175, 200, 250 m u. s. w. Und selbstverständlich wird nun eben im Laufe je des einzelnen Jahrs und wiederum je zurückgreifend, neu ausholend, weitergreifend, im Laufe der verschiedenen Jahre gesteigert durch planvoll stufenweise Erstreckung der Bahn. Die Regel ist bei 4 Turnjahren: 50—150, 100—200, 150—250, 200—300 m. Auf weiter als 300 m wettkaufen zu lassen, ist nicht rätlich. Dagegen kann mit Pausen zwei- und dreimal wettgelaufen werden, so daß eben je am Jahreschluß, namentlich aber am Schluß des letzten Jahrs, die Maße der eigentlichen Schnelllaufschule 288, 432, 576, 720 mindestens erreicht, beziehungsweise bis zusammen 1 Kilometer übertroffen sind. Dagegen wäre von Anfang an der Wettgang auf den Kilometer anzulegen und rasch zu steigern. Schon binnen Jahresfrist sollte die Jugend die Hekt- und Kilometersteine der Straße zu nützen und rasch zu sagen wissen: wenigstens wie viel Schritt sie braucht, wie lang somit nun ihr Schritt, und wie viele Steine und Schritte es sein mag bis da oder dort hin nach bloßem Augenmaß. Dieses Vektre lernen im Dritte die wenigsten, und vergeblich führt dann die Hand das Stabmaß, vergeblich das Stabmaß den Milimeterstrich.

Die Ordnungsform für den Wettlauf ist folgende: Die Stäbe sind beiseite, die Abteilung steht auf einer der Grundlinien in einfacher geschlossener Linie „fest“, oder im Richten mit „Augen rechts (links)“, oder gar mit halber oder ganzer Wendung vom „Laufmal“ noch abgekehrt, oder endlich ist sie überhaupt noch begriffen im Marsch oder Laufmarsch auf die Grundlinie. Da ertönt plötzlich scharf: „Wett-

lauf — marsch!“ und mit Hurra brechen die Schüler aus nach dem Laufmal. Dasselbe ist unter allen Umständen von jedem zu umbeugen. Hinwiederum darf sich keiner an ihm halten und herumschlenkern. Der Lehrer wird solche Vorkehr treffen und sich so stellen, daß er in beiderlei, des Schusses und Erfolgs Herr ist, namentlich aber auch der betreffende Turnplatzbaum selbst sicher ist vor Schaden. Zur Wiederholung des Wettlaufs wird dann auf der Auslauflinie je eine andere Aufstellung eingenommen: innerer Flügel außen, äußerer innen, beziehungsweise zweite und dritte (dritte und zweite) Riege auf den Flügeln, erste und vierte (vierte und erste) in der Mitte. Immer aber ist die Ankunftsline, das eigentliche Laufziel, eine Teilstrecke der Auslaufslinien oder ihrer Gegenübers, nämlich die Linie zwischen dem Baum, welcher das Gegenüber des Laufmals oder gar selbst Laufmal ist, und je dem nächsten Baum derselben Baumreihe. Auf diese Baumücke, an einen ihrer Bäume, stellt sich mit der Uhr in der Hand der Lehrer. Im Vorbeirennen ruft jeder Schüler seinen Namen. Und mindestens je den drei ersten und den drei letzten wird dann gesagt, wie viel Sekunden sie zu wie viel Meter gebraucht haben.

6. Der Sturmlauf.

Der Behenstand und die Beinschwünge der Gelenkübungen im Gehen schulen namentlich auch das Gehen und Laufen berg- oder treppauf und berg- oder treppunter vor. Zum Stückfallen je der Gesamt- und zum Hangfallen je der Teillast kommt dort noch die Hangbeuge je des schreitenden und die Stützstrecke je des tretenden Beins, hier dagegen umgekehrt die Stützbeuge des Tritt- und die Hangstrecke des Schrittbeins. Beides fügt zum gewöhnlichen Gehen und Laufen ein Stück Anstrengung, womit erstres an Turngehalt dem letzteren ziemlich gleichkommt, letzteres aber sich zu einer Leistung gestaltet, welche jedenfalls besondere Schulung verlangt. Steigegang setzt bekanntlich ähnlich in Schnauf und Schweiß, wie's Laufen, und so lang wo die Laufbahnen u. s. w. fehlen, nütze man neben Laufmarsch, Dauer- und Wettlauf und Laufspiel nur fleißig Stufen, Stiegen, Steigen, Raine, Berghalten u. dgl. Doch fehlt eben da noch die Wurfsschnellung, der Sturmwind, die Rüttlung und Schüttlung des Lauffschritts und -tritts: der so wichtige Sprung. Und gar auch trepp- oder bergauf und -ab pressiert's zuweilen im Leben. Die Schule des laufweisen Steigens aber ist der „Sturmlauf“, offenbar eine neue höhere, turnerisch äußerst gehaltvolle Laufform. Sie liegt aber schon mechanisch besonders nahe. Gerade im gemeinen, gewöhnlichen, bequemen Leben ist es nicht bloß das Zugtier, was niedrigere steilere Höhen leichter und lieber im Anlauf nimmt, als in jener Art

Angang, von dessen Erfolg und Stillstand das Sprichwörtliche: „die Ochsen stehen am Berg.“ Die allgemeinen Schwer- und Fall-, Stütz- und Schubgesetze sind für den Menschen genau die gleichen. Und drängt uns den Sturm Lauf nicht die Jugend selbst auf? Wo nur irgend eine Gelegenheit dafür vorhanden oder erstellbar, ist er eins ihrer beliebtesten Spiele.

Kann der Turnplatz, was auch sonst günstig ist, mit einer Seite am Fuß oder mit zwei, drei Seiten in der Ausbuchtung einer Erdanhöhe erstellt und dann auf letztere noch erstreckt werden, so ist für den Sturm Lauf bald gesorgt. Im platten Land aber wäre folgendes erfordert und höchst förderlich. Durch unser Bisheriges hat der Turnplatz eine Länge von $4,5 + 12 + 24 + 12 + 4,5$ m und eine Breite von $4,5 + 7 + 7 + 7 + 4,5$ m. Über die letzte Baumreihe einer Schmalseite hinaus sollt' er sich nun nicht bloß jene 4,5 m lang erstrecken, sondern, Bild 42, in seiner ganzen Breite von 30 m nochmals 12 m. Unter leicht zu verschmerzendem kleinem Abbruch an jener Breite der großen Laufbahn sollte von 3 m jenseits der letzten Baumreihe weg der Boden im Winkel von 45° ansteigen zu einem Damm, Wall, Hügel. Derselbe wäre auf beiden Seiten außen bloß 1 m hoch, erhöbe sich aber beiderseits gegen die Mitte hin bis zu 4 m senkrechter Höhe. Und das Mittelstück selbst sollte dann in dieser Höhe und in einer Länge von 7 m und einer Breite von 5 m wieder eben sein, wie der übrige untere Turnplatz. Von diesem Mittelstück weg senkten sich also beiderseits die oberen Flächen von 4 bis zu 1 m senkrechter Höhe in einer Breite von oben 5, unten 8 m. Die Stirne gegen den Turnplatz mit dem Dachabfall von 45° wäre im Grundriß 30 m lang und 1 bis 4 m breit. Die Rückwand aber und die beiden Seitenwände sollten gebildet werden durch eine Mauer mit umlaufender Brüstung von durchgängig 1 m Höhe und 1 m Breite, gedeckt mit schweren Steinplatten. Die schräge Wand auf den Turnplatz wäre in ihrer Abdachung von 45° so weit nötig im Stande zu halten mit Anschüttung von fetter schwerer Erde und Grassamen und mit Britschung, oder aber besser mit gestochendem gutgebautem Rasen.

Dies die Einrichtung für den Sturm Lauf und, wie wir schon jetzt hinzusetzen dürfen, auch für den Tieffprung. Für die Übungen ist kaum viel zu lehren, um so mehr in der Übung selbst Feuer zu entwickeln und auch Schweiß zu vergießen. Die Zeit dafür ist die des Wettlaufs, dieser selbst vom zweiten Turnjahr an zu betreiben bald auf eine bloße Baumücke unten, bald aber herauf auf diese Schanze, je genau auf die Schanzenstelle, auf welcher der Lehrer steht. Und selbstverständlich würde, mindestens bei Gelegenheit von Badgängen und Turnfahrten, zuweilen auch ein Wettstürmen an Hohlweg, Ufer, Berghalden u. s. w. geübt, erst auf stets größern Strecken, dann auf stets steilere Flächen.

Wo dann aber je alle Gelegenheit fehlt, ist eben in näherem Anschluß an unseren Knieheb- und Kniebeuggang und -lauf S. 79 der Strampfgang und -lauf zu üben im Wildwuchsboden, Ackerfeld, Kies und Sand, Schnee und Wasser. Andererseits kommt aber wesentlich in Betracht nicht nur allerlei bodenfeste Trittfesselung, Schrittbehinderung, Steige- und Strampfnötigung, sondern auch die Vermehrung der zu befördernden Eigenlast mittels handergriffener Fremdlasten, d. h. überhaupt der Lastgang und -lauf. Dafür hat die Turnschule noch besonderen Platz und Anlaß. Hier nur der Hinweis auf die Übungen, Wetten, Spiele, wie im Strampflauf so auch im Traglauf, worauf ja schon der Hudepack der Kinder von selbst weist, der trag- wie strampf- wie steigelustigen.

Genug an diesen Winken! Das weitere gehört ins Buch nicht vom Schulturnen, sondern vom Turnspiel („Sport“). Die Formen des letzteren, Streifen, Jagen, Fischen, Bergsteigen, beruhen sämtlich auf demselben Kampf mit besonderer Lauf- und Gangbehinderung durch eigne oder fremde Last, wie er sich schult in unfremem Sturmlauf und jenen seinen Ergänzungs- und Ersatzformen. Andererseits leuchtet ein: diese schulen vollends allerlei Gehen und Laufen fürs ernste Arbeitsleben, wo ja der Mensch allerweg zu kämpfen hat mit Anhang, Auf- lab, Last, sei's durch schlechten Boden, oder durch steilen Weg, oder durch schwere Bewaffnung und Bepackung, oder durch lästige Gesellschaft. Und es erübrigt hier nur der Hinweis auf den gewaltigen Laufreiz auch der Barfüßigkeit und auf die Ergänzung des Strampf- und Lastlaufs und -gangs durch den Barlauf und -gang des Bades. Dessen Lauf- und Gangübungen, -kämpfe, -spiele sollten zuweilen doch auch außer Wasser stattfinden, nämlich sommers auf dem hoffentlich nicht allzu rauhen Boden des Turnplatzes selbst, zu nachheriger besondrer Waschung der Füße wie der Hände. Derlei wäre zugleich die beste Bewahrung und Heilung für jene schweren Beschädigungen der ersteren durch ihre stete oft schlimme Bekleidung, welche ja dem Menschen so oft nicht nur den Sprung rauben und selbst das Laufen und Gehen lähmen, verderben, verbittern, sondern schon das bloße Bequemstehen zum Last- und Schmerzkampfe werden lassen, wie vielmehr dann allerlei Steharbeit, aller turnerischen Vorschulung der letzteren aber, uns, den „Sprungtritt“ erschweren und verleiden, ihre Beine, ihre Hauptwaffen für allerlei Eigen- und Fremdlastmeisterung.

IV. Das Springen.

In Gang und Lauf geht's und läuft's nicht immer so glatt ab. Und nun, so willkommen dem Müden allerlei Gegenstände zu Griff, Lehne, Sitz, Lager, wer von seiner bloßen Lastung einmal aufgesprungen und gar dreinspringt, d. h. im Fallschwunge von Gang und Lauf sich noch wirft, dem blizt das Aug', ballt sich die Faust und knallt der Fuß am Boden, denn schon sein Stehschritt stampft, sein erster Schritt bestrichen, wo derlei wegversperrend sich entgegenstellt, wo ein Gegenstand den Schritt wehrt, oder gar der Boden selbst, ausgehend, auslaufend, den Tritt. Und zur Stellvertretung, teilweisen Ersetzung, jedenfalls steten Reizung und wesentlichen Ergänzung obiger Spielformen des Gehens und Laufens pflegt so die Turnschule von Anfang auch den Übersprung. Es gilt die möglichst rasche feine Blick-, Griff- und Trittfindung, -treffung, -bewältigung der mancherlei aufstoßenden Annäherungshindernisse, sowohl der senkrechten, welche den Schritt, als der wagrechten, welche den Tritt wehren. Wie ja derlei schon im Sprunglauf und seinem Dreisprung, dann im Sturmloch und seinem Tiefsprung, auch im Strampflauf und seinem Steigen ohne Steige, namentlich aber auch in unserm Barlauf und -gang und seiner so üben den Suche des Wegs, der den Fuß nicht legt. Aber auch in der Bejohlung und Beschiebung von Reiterstiefeln heißt's fürs „Sprunggelenk“: hell, schnell, schnellkräftig über die hunderterlei oft unscheinbaren Gegenstände und Gegner von Schritt und Tritt, auf Weite, Höhe, Tiefe. Und wieder juckt's und schuckt's dich zuweilen zum Entsprunge der Mutter Erde selbst, im Steilhochsprung lohnenden Griffs nach höheren Gegenständen, welche freilich meist nur zu hoch hängen. Erfolgt im Steigen und Klettern die Hindernisbewältigung griff- und tritt-, stufen- und stückweis, so gilt's oft und ernst genug deren Ausrichtung auch in Einem Blick, Griff, Tritt und Schritt. Zuweilen verlangt's blasse Not.

Zugleich steht ein Höheres in Frage. Helle, Schnelle, Schnellung im Kampf mit allerlei äußeren Widerständen, frühzeitig in die Sinne, auf die Nerven, ins Fleisch am Gebein gepflanzt, ist ein Stück auch geistinnerster Last- und Hindernis- und Feindsbemeisterung; und sein spricht man wo nicht mehr vom Denksprung einer Pallas in Waffen

aus himmlischem Haupt auf bebende Erde, so doch vom Hüfte des Herzens beim Denttreff und trefflichen Entschluß und Thataussprung, vom Fesselsprengen, auch vom Sprunglupf so mancherlei Deckel. Und wahrlich wozu auch Stahl und Eisen im Turnstab, wenn derlei nicht hineingearbeitet wird in die Leiber und Gefinnungen! Wem das Geben nicht drall sitzt in den Gurten, Läufen, Zügen seines Fleisches, im Kopf oben die Batterie der Nerven nicht blitzt, schußfertig und trefflicher jeden Augenblick, der unterliegt ja überhaupt so leicht der Erdenlast an diesem Leib, dem gotterschaffenen. Ja vielen wird dann Gedanke, Wort, Blick, Miene und unterm Brustschlag gar 's Herz selbst schwer, stockig, hinterrücks. 's ist eben zu wenig, was sie vom Lastdruck löst, die Fesseln sprengt, die Thüren aufstößt, bahnfrei macht und sie mit dem Guten, was sie sind, haben, wissen, wollen, auch von hinten vor aus sich heraus nach vorne Fußeln läßt zum „Handeln.“ Kurz, auch in geistinnerster Absicht zieht die Schule das Springen aus dem Laufen, dem sogenannten Springen, und so dann auch aus unfrem Gangmarsch und Feststehen heraus und setzt von Anfang neben die Lauf-, Gang-, Standformen zu selbständigem Betrieb auch die verschiedenen Sprungformen.

Ganz falsch aber, vgl. Bild 32—35, die Meinung, der Hindernissprung sei ausschließlich oder vorzugsweise Trittschule und -leistung. Vor allem Blickschule und -leistung in Ladung, Zielung, Schleuderung der Gesamtleibeslast auf Gegenstand und Gegner, schult und erprobt er genau so den Griff und seinen Wurf, die Greifwaffen und Wurfgelenke, Stütz- und Stoßkraft der Arme, wie die Lastwaffen und Sprunggelenke, Tritts- und Schrittstützen der Beine. Diese Sache hat Hand wie Fuß, und erstre und ihr Handeln findet sich. Wie hier im „halt“, das das Lauf- und Ganghindernis uns zuruft und in einem entsprechend wirklichen ob auch noch so kurzen Halten, nämlich jedenfalls zu glücklichem Abschlusse des vollbrachten Sprungs drüben, die Trittschule an ihr selbst zurücklenkt ins bloße Stehen, unsern Anfang, so beginnt hier in vollerer Entwicklung dessen, was dafür schon die erste Stehschule vorbereitet, die eigentliche höhere Griffschule, die zweite Reihe überhaupt der Turnübungen; und seine Stellung an der Spitze der alten griechischen Turnschule verdankt der Sprung wesentlich zugleich seinem Griff- und Wurfgehalt.

Erst vom Abschlusse der Trittschule. Aller Übersprung ist einzig: dem „halt“, das der Gegenstand zuruft, setzt der Gänger und Läufer, leiblich wie geistig, leistungs- wie lust- und rufweis, das „Halten“ entgegen, vielmehr drüben jenseits der Sperre, und zwar, wie erst dort, so dort auch auf der Stelle, und zwar gleich auf der ersten. So selbst im zielgeschnelltesten Lauf auf schlimmster Stelle bei noch weitesten Wegen. War's auch nur auf zwei Augenblicke, nämlich erstens des Trittsfalls und der Fallstoßbrechung mittels Beugens in den Beingelenken unten, statt mark- und hirnerschütternd erst

in Kreuz und Nacken oben, zweitens der Tritthast, d. h. der Wiederstreckung der Beine zur Sperrung gegen allerlei weiteren Fall und zur Bergewisserung seiner grifffreien Hand und ihrer Waffe. Ein Halten also, statt schwächlich, stufen-, stückweis zu einseitigem, ungleichem, unvollständigem, schwankem Stand, vielmehr kräftigst zumal fersen- wie hüftgeschlossen zum vollkommen aufrechten, geraden, festen Stand; und dies von nun an unser „Stehtritt“. In diesen rafft und strafft der Geist die geworfene, fliegende, fallende Last schon mitten im Sprung, wär's auch nur zur Schonung der Sprunggelenke und innerlich zur Sammlung, Glättung, Klärung der tritt- und schritt- und sturmgepeitschten Lebensgeister. 's hängt aber dran auch das Geistige, wo nicht des sofortigen freien griff- und wurfgewaltigen Handels auf etwaige weitere Gegenstände, wider etwaige Gegner, für etwaige Genossen drüben, so doch der klaren, festen, sicheren Bemessung des weiteren Wegs zum Ziel, des weiteren zweckmäßigen Fußeln und Handelns. Diese Stelle und Stellung jenseits ist so jeweilig die Aufgabe und Absicht, Leistung und Probe, Lust und Kunde des „Sprungs“, und gleich bei den ersten Sprungversuchen sollen die Schüler erfahren: der Mensch ist kein Habersack, von dem's einerlei, wie er aufschlägt und kugelt, wenn er nur glücklich „über'm Graben.“ Selbst seinen Sack wirft man ja stets nur sachgemäß, zur Erhaltung des Inhalts, ja auch des Sacks, wär's auch nur der Schnürung und Aufschrift. Aufschrift, Schnürung, Sack, Sache ist aber hier in unsrem aufrechten, geraden, festen Stehen die hohe, herrschende, herrliche Gestalt des Menschen einzig auf ihren zwei Beinen, seine Sprunggestellung, die Freiheit und Freiheitskündigung seiner Hand für allerlei Handeln auf allerlei Gegenstände, Gegner, Genossen.

So aber ist wohl das freie Handeln, die fallfrei dingegreifende, lastwerfende, zieltreffende Hand auch schon im Springen selbst, beziehungsweise wie ein Stück davon auch schon im Dreinsprung von Gehen und Laufen, so in vollster Erraffung und Weiterführung der Griff- und Wurfchwünge der Stehschule auch im Übersprunge des Gang- und Laufhindernisses. Und dann kann eben die Hand und ihr Handeln nur sein das Höhere, Herrliche, Herrschende im Springen, es selbst, die rechte Sprungbehandlung überhaupt des Lauf- Gang- Standhindernisses, zu jener Gestalt die Gestellung. Kurz, das Springen ist notwendig auch die erste, höhere, selbständige Schule, Lust, Kunst des Griffs und Wurfs.

Was ist's aber, was Hand und Fuß in griff- und tritthaft wurf- und sprungvolle Bewegung setzt und drin lenkt? Woran reißt sich gleicherweis aus Lauf, Gang, Stand der Sprung auch los zu selbständigerer, hervorstechenderer, „über die Schnur“ hauender Einzelthat und rafft und strafft sich wiederum die Leibeslast aus dem Schusse des Sprungs zurück in den Schluß des Stehens, unsern

Anfang? — 3 ist der tiefere vollere Griff und Wurf des Blicks, aber nicht sowohl das Naturgesehnis der Gesichtsempfindungen, der vortastenden, vorgeifenden, zusammenfassenden Sinneswahrnehmung, der selbst- und weltunterscheidenden Gegenstandsvorstellung, als vielmehr die Lust, Zucht, Kunst, der Ausblick des Geistes drin. Kurz: das Höchste, Herrlichste, Hand und Fuß gleich Beherrschende ist der freie Geist in Aug' und Blick. Und ohne Turnen, ohne die Lust, Zucht, Kunst der Gesamteigen- und selbst Fremdblastermeisterung, namentlich für Lauf und Gang im Springen und weiter auch im Werfen, Ringen, Klettern, blickt der Mensch nie ganz frei und geistrichtig in die Welt, auf die Dinge seines Zweckhandelns. Es fehlt der rechte Fern-, Um-, Zusammen- und Angriff, der rechte Lichtaufgang und Arbeitswurf, ja selbst der rechte Geistgenuß, und schließlich genügt als Kampfschule der Jugend wohl gar schon ein Turnbuch und sitzend Zimmerpiel mit fertigen Spielsachen, zum Genuß aber schon Stadtstraße, Schau-
bühne, Guckkasten, Bilder- und Lesebuch.

Der Ursprung der gesonderten Sprungschule ist in Gang und Lauf der Griff des Augs und Wurf des Blicks aufs einzelne Hindernis am Weg, d. h. aber überhaupt das rechte Ersehen und Be-
sehen des wirklichen „Gegenstands.“ So aber ist als Geist im Griff und Tritt von Hand und Fuß, für alles Weitere entscheidend überhaupt das Sehen auf wirkliche Geistbemühung im Sinn und Sinnlichen erzieherisch auch zu fassen von der Turnschule. Schon alles Bisherige, namentlich das Gehen und Laufen, drängte sie drauf. Sie kann sich aber beschränken auf Kügung der Unsitte städtischer Jugend, alsbald auch fürs Turnerische und für Erholung und Genuß und Ausruh' zur künstlichen Bewaffnung des Augs zu greifen, zur verlierbarsten, zerbrechlichsten, freiheitraubendsten Waffe der Welt. Gewissenlos, nicht zu warnen und sich zu wehren vor der Brille, welche den Gesichtskreis ringsum nur verengt, gradaus nur überfüllt, die „Gegenstände“ tritt- und griffwidrig zusammenschiebt und, am etwa noch nachgeschleppten fragend glogenden Blick lastend, klogigen Wesens noch getragener Kindheit mit offenem Mund — der Unart oft noch der Schulalter —, auf Kosten der Umsicht, Sinnesergreifung, Denkausnützung des Gesehenen, Griff- und Trittbedienung des Augenblicks und Gegenstands so leicht jenen stierig klaubenden oder starr gegenstechenden Blick entwickelt, der vollends am Erwachsenen im Nahverkehr so widerlich, für Fernverkehr erst recht blind ist. Dem Auge vorn einiges Rollen und Blinkeln, dem Hirn hinten einige Denkarbeit ersparend, beeinträchtigt sie auf jungen Nasen selbst die gehörige Entwicklung und Schulung der beihilfspflichtigen anderen Sinne, jedenfalls das Handeln der Hand und das Fußeln des Fußes. Im Turnen und weitaus auch im meisten Leben liefert auch das schlechtere Auge vorn, was ein wohlgezogenes Hirn hinten braucht zur Erkennung, Erfüllung, Entschließung, Leibesleistung an den Gegenständen; und gerade das verwirrend volle,

stehend starre, fesselnd schwere Bild der Doppellinsen ist erst recht nicht der Boden freien Denksprungs, Gefühlsgriffs, Willenswurfs. Ein andres freilich: reiferes Alter und nachweislicher Bedarf.

Und nun auch noch von Hand- und Fußwaffnung der feineren Art. Die Brille hängt oft nur am Bündel verfehlten Schönheitsbegriffs, und Jugend begreift dann nicht, daß auch die „schöne“ Hand, der „schöne“ Fuß nur wächst im rechten Handeln, rechten Fußeln. Wehe aber dem Turnlehrer, dem ein Schüler kommt mit Handschuh, Ohr- und Fingerring, Gehstäbchen, Reitgerte, Schal oder Sonnenschirm! Nicht einmal den Stabgriff der Stehschule, ja keinen ordentlichen Gruß und Handschlag, keinen Bückling der Gefälligkeit nach 'was am Boden bringt er mit ihm fertig. Was er fassen soll, ist ihm schon zu schmutzig, und nichts mehr steht ihm zu Sinn und zum Wachs der griff- und wurflahmen Fingerstummel, als Mißgriff, Abfall, Auswurf, eigner Schmutz. Noch schlimmer aber der „schöne Fuß“: der Fuß, zwar nicht der Chinesen, doch nicht nur des Nagelschunds, der Hühneraugen, der krankhaften Schweißse, sondern auch der beständigen Verspätungen, Fehlritte, Fußübertretungen, insbesondere der Verdrossenheiten, Unpünktlichkeiten, Enthaltungen im Turnen. Er steckt aber im „schönen“ Schuh, welchen der Schuster dem Ausgewachsenen, seinem Hauptkunden, meist „recht eng“ anzumessen hat, dann doch auch der Nichtausgewachsene „schön“ haben will, das vernünftige Kind aber auch den vernünftigen Eltern und Schustern so rasch verwächst, wogegen eben nur schützt das „gesunde Zerreißen.“ Weit schlimmer aber, als die bestellte Enge, ist die falsche Sohle, jene „schön“-sein-sollende Abschwefung vom Ballen weg, welche, griechischem Sandalenschnitt und -riemen grad entgegen, die großen Zehen nach dem kleinen hinüber, und diese übereinander oder nach unten und innen drückt, allen zusammen die kinderlieblich tast-, griff-, stemm- und schubkräftige Fingerstrahlung, -streckung und -beweglichkeit aus ihrer Wurzel und der Fersenmitte hinten raubt, dem gewaltsam gestumpften, gerundeten und empfindlich gemachten bloßen Ballenstütz aber durch die Verlegung oder auch beliebige Ausweichung des vorderen Endes der Kraftaxe hinüber in die Zeig- oder gar Mittelzehenwurzel die Breite und Widerstandskraft der Fußkanten benimmt gegen Fall oder Umkantung nach außen, den festen Rahmen und Einfall je aufs andre Bein, sonach den Schritt nicht nur verkürzt, sondern auch für den Trittauffang der geworfen fallenden Leibeslast vorne stoßstützbedürftig macht und der Gefahr aussetzt der bekannten Fußübertretung, der sichersten Zerspaltung des Sprunggelenks. Den richtigen Sohlenschnitt giebt S. 38 B. 9, wozu S. 91 B. 31, auch S. 56 B. 27 zu vergleichen wäre. Das Schlimmste endlich: dazu nun gar der hohe spizige, schon kniestreckwidrige Absatz, von welchem der Fuß zu Nagelschund, Zehenverkrüppelung, Knochelwekung in die Enge und Mißform noch hinabrutscht, selbst seiner letzten Sprungfederung enthoben und entwöhnt

wird, im beständig fersenunterstützten Ballentritt aber vollends leicht umknackt. Da giebt's denn freilich aus dem tappig trappigen schnell jenen läppisch trippelnden Tritt und Schritt, welcher Modefindern so „schön“ deucht. Schlägt aber nicht oft schon eine einzige Vertretung des Sprunggelenks allerlei Sprung, vollends die Beine ab für immer? Und wollen wir, statt dem Naturforscher und Arzt, dem Turnlehrer und Künstler zu sagen „Schuster, bleib bei deinem Leisten“, nicht vielmehr mit ihnen dem „Schuster“ sagen: „Bleib du bei deinem ja nicht“? Doch wohl erst der Fuß und sein Fußeln, dann und einzig darnach und dafür sein Schuh, das Kleid und die Waffe! Rückficht freilich armen, schlechtberathenen Eltern, dem Schuster aber Leisten wie Kopf zurechtgesetzt, jedenfalls aber Spott und Schande dem Jungen, welcher nicht wenigstens richtig Nägel schneidet, mit den Nägeln der Hand Harthaut künftigen Hühneraugz aufstrakt und abreißt, schuhgeplagt aber nicht gern auch barfuß läuft, Luft badet, wie Wasser — die Barfüßigkeit der Armut für Sommer hat auch ihren Segen — und bei unfrem Turnen nicht Schuh vertritt samt Schmerz mit Hurra im Sprung, der knallt am Boden: „bahnsfrei“!

Aber auch sonst kommt im Springen, der Lust, Zucht, Kunst gleicherweis von Fuß und Hand wie von Kopf und Herz, Kleid wie Leib notwendig zur Sprache. Vollends nämlich hemmen und höhnen das Turnen und schädigen als Haut- und Muskeler schlaffung und als Unterbindung oft schon des Atems, Herzschlags, gesamten Stoffwechsels, selbst Leib und Leben jene theils verborgeneren theils zur Schau getragenen Fesseln für Hals, Schulter, Brust, welche dann um die Hüften, oft nicht bloß weiblicher Jugend, mit Berschnürung in Ober- und Unterleiblichkeit und mit Abwürgung mehr auf leßtre, der Schnürleib zu gründen und zu krönen pflegt, der moderne Panzer: jener Gürtel der „Schönheit“, welcher, entsprechend der Abschächtung der Hand' und Füße zu bloßen „Extremitäten“, vorab das weibliche Geschlecht auf die Formen der Giftspinne und Stachelwespe setzt und zu Gesicht, Haarturm, Hutnachsweben nichts mehr weiß und will von Menschengestalt, weder von ihrer Wahrheit, Freiheit, Handlung im Gewand, noch, so sehr er's heuchelt, von Hülle und Zucht für sie, doch wohl der ersten Bekleidungsspflicht, sondern — „Kleider machen Leute“ — nur noch von Hut und Kleiderstock. Und von ihm und vom Handschuh geht nun oft der Rock zum Tanzschuh nieder bald in langem Schleppe-, bald in weitem Reif-, bald in spannig griffigem Raff-, Puffen-, Blätter-, Bänder-, Maschen-, Bittelrock so wie so über unbarmherzig erlogene Hüften; und auf diese schwört nun wohl gar auch der Mann, der geistvergeffene Herr, ungedenk des Elends von Frauen und Müttern, das hernach an Leib und Seele Ärzte heilen sollen. Als ob am Leibe „Schönheit“ nicht höher gründete und griffe, jede Lüge nicht den schönsten Leib entstellte, den Häßlichen zwiefach häßlich machte, vorab den Schöpfer verhöhnzte,

am Gewand aber nicht das Schönste stets einfach wäre, oft schon das Einfachste geistgetragen recht schön sein könnte, noch den Häßlichen aber Würde der Wahrheit und Zufriedenheit verschönte! Und was bleibt denn der „Dame“, dem Weibe der Puppen- und Bubenbedienung? — Oft gar schon an „Studenten“ der „Herr“, welcher z. B. die allmorgentlichen Auferstehungen der Natur, denen die Lerche entgegenjubelt, behaglich genießt — wonicht hinterm Vorhang auf den vier Beinen seines kraft Traum- oder auch Kopfaufstand galopp- gespannten Federschragens, so doch zweibeinig erst in Pantoffeln und Schlafrock, im Wachs und Strazze seines Straßengockeltums aber als „Löwe“ des Tags etwa gegen 11 Uhr auf dem Wandel des Gerechten zum Sitzschoppen der „Frühmesse“ im selben Loch, worin er soeben schlechten Trunks und Schnauß die halbe Nacht versaß. Das Ende der Mißgriffe und Fehltritte des Sprungs aber ist auch hier das Kind der Ärzte, die Selbstvorbeerdigung.

Also auch noch das gerade Gegenteil unserer Lauf und Ganggestalt oben und freilich auch so noch sprechend genug! Gewiß nämlich ist und bleibt der Mensch zwischen Beleben und Entleben beliebige Macht über seinen Leib, ist auch äußerlich, leiblich, ungleich mehr als das Tier; das, was er aus sich macht, hat namentlich nach unten größten Spielraum und bequemsten Weg dafür; und in Zeiten internationaler Korrespondenz, Presse, Konkurrenz und Weltausstellung mag's eben viele Geister mehr befriedigen, ihrer Freiheit an ihren Leibern froh zu werden linderen Kaufs im oberflachen, abwirtschaftenden, auszöhhlenden Wechsel von Gewand und Gestalt, je nach Tagsgeschmack. Allein in derlei Mache, worin, wär's auch nur als Grund oder Vorwand für neuen Umschwung, immer auch wieder das Affenschändliche obenaufkommt — je toller ein Unsinn desto mehr Ansteckung — und deren Mißgriffe und Fehltritte beileibe nicht bloß beim Kleide bleiben, vielmehr naturgewaltig sich ja durchs ganze Leiben, Leben, Lieben und Belieben hindurchsetzen, in Wohnung und Nahrung, Manier und Anspruch u. s. w., steckt und setzt's als Durchschnitt und Rest meist nur die unlieblichste, schöpferwidrig schuld- und unfallvollste Leiblichkeit und Leibhaftung; und das Ende ist, wie gesagt, der Erdenkloß als Wickelkind für Ärzte. Weh' aber vor allem der Jugend, der spiel- und beispielesbedürftigen, meist kindisch süchtigen, wenn 'wo in ihres Herzens Unverstand und ihres Kopfes Leere, über Sitte und Tracht, Geist und Gewissen ihres eignen Lands, Volks, Reichs hinweg, stumpf für die Lehren der Natur, der „bildenden Kunst“, der Dichtung, der Geschichte selbst, „Herrn und Damen“ mit „Gebatter Schneider, Schuster, Handschuhmacher“ um die Wette den Menschen jeweils auf den Eintag liefern, „nach Mode“, gar nach Franzosenmode, stets neuester Pariser Mode. Der Franzose selbst, durch allerhand auf Herde geschoren, auf Wechsel gespannt und in dessen Explosion auf Weltherrschaft gezogen, ist nicht halb so schlimm,

als das „Publitum“, das an seinen Mienen hängt, nach seinen Brosamen schnappt, süchtig über seine Schere kriecht, Haare samt Pelz für seine Schrullen läßt, ja ihn zahlt mit Knochen- wie Goldmark; und 's giebt eben um goldne Kälber allerhand Totentanz; schon der Schweiß der Fremdwörter kündigt das hier gähnende Loch geistigen Selbstmords. Da gedeiht dann freilich allerlei Erziehung nur schwer, jedenfalls nimmermehr das Turnen, das ja nur bei Hand und Fuß zieht, den Menschen vielmehr „unterm Brustlätz“ beim Leibe selbst bildet, dabei jeder Bestellung, Hexerei, Ausstellung sich bescheidet, selbst das Unbestellte, Natürliche, Geistleibhafte stets nur liefert gegen längeren edleren Schweiß, als schnödes Börsengold, und Rechnung ablegt nur dem ewigen Schöpfer.

Genug. Die Zeit vaterländisch volllich staatlicher Wiedergeburt und allseitiger Arbeit auch an den tieferen Schäden der Gesellschaft verlangt Strenge vielbeklagtem Übel. Das fühlten, erkannten, betonten denn auch schon unsre Altmeister und verwogen sich in trotziger Bandensprengung neuen Kleids, einzig nach Fachbedarf. Heute stehen wir fernab und reuig der Thorheit eigner Mode; im Fleische selbst gezogener Geist schafft sich ja dann schon von selbst auch menschenrichtig Kleid am Leib, weist Preis jeder Art und geistlos Vor- und Nachbild ewig von sich, wahrnt sich und bildet auch anderweit seinen freien Geschmack, dessen Schule auch wir verhaftet bleiben; und nicht uneben zeigen meine Bilder ob Zeichnermangel hier schon zerfetztes, dort gar tauchersprungsgemäß noch griechenhaft Gewand. Allein ihres Lebens sich wehrend, ruft doch noch heute die deutsche Turnschule: Wenigstens menschlich Platz, Lust, Spiel im Kleid! Die Turnunmöglichkeit und -höhnung kündigt ja schon der Gegensatz des Arbeitskleids, der Stau und Spott noch spielfreudiger Jugend und des noch unverborenen Arbeiters je übers neueste Modekleid, vorab aber der bekannte Leibs- und Seelenkampf selbst der Süchtigen beim ersten Modeversuch. Wer auch stockte nicht wenigstens einen Augenblick, wenn er sich im Spiegel der andern Augen, wie des gläsernen der Wand, zum erstenmal entdeckt als fremderhaben Nachwerk jener „Gevatter“ nach „Journal“ und Schaufenster? Atem und Herzschlag selbst aber stocken; und ist endlich das Kleid und der Kleiderteufel Meister, — den meisten verrückt's Kopf und Herz; erstere kommt zu hoch, letzteres viel zu tief, und beiden fehlt nun dort der rechte „Deckel vom Hasen“, hier die rechte „Decke auf die Blöße“, — so ist fortan des „Turnens“ Höchstes, ja einziger Sprung und Wurf vielmehr der Tanz. Ja solcherlei Kleid, selbst schon kühnster Sprung und Wurf vielmehr am Leib, ist überhaupt mehr nur noch beliebige Anforderung zum Tanz.

Dieser ist nun zwar an sich unverwerflich und auch turnerisch gehalt- und bedeutungsvoll genug. Das Erzieherische der andern Spielformen des Laufs und Sprungs mit der letzten Turnübung, dem

Klettern, begreifend und behandelnd, müssen auch wir ihm hier ausdrücklich den Kranz der Ehren winden. Solchen verdient er nicht bloß von Künstlerhand überall, wo kinderfröhliche Jugend sich nur schwingt in Zeit und Büchten, Tracht und Sitte, geistgepaart im Geiste guter Eltern am Tag des Vaterlands, namentlich als Spiel am wirklichen Tageslicht im Garten der Natur, dem schönsten Tanzsaal. Er ist ja nichts als Lauf mit Schrittverkürzung und bestimmt ungleicher Tritstärke und -folge, Sprung ohne Übersprung mit Drehen in Tritt und Schritt, Tritt- und Sprungschrittschwebe mit so kraft- als maßvollem Kopf-, Kumpf-, Arm- und Kameradentwurf; dazu entsprechendes Gebärden-, Wort-, Gesangspiel. Und nur am Geiste hängt's, was in ihm herrscht: das kampflieh Turnerische, sittig Liebliche mit Kopf, Herz, Hand, oder niederen Sinns und Winks gemeiner Tand und Fehltritt, Mißgriff, Schmutz. Allein nun, wo der Geist an Leib und Kleid im Mißbrauch seiner Freiheit sich seiner Ehre selbst begiebt, damit am Bändel und nach der Geige der Mode springt, entfällt eben draus jede Geist- und Oberleiblichkeitsbemühung, ja wird abgethan, war' auffällig, selbst unanständig. Dagegen hat's weniger auf sich, wenn nun schon das Kleid den Tanz hier entleert zum steifen Puppenspiel, dort aber gar auffliegen macht zum bloßen Vorspiel jener minderen Gnaden und Freuden, welche doch einst sklavenverachtend selbst heidnisch herrische Griechenjugend strengstens mied im Kampf um den Preis der Männlichkeit vor Frauen und Jungfrauen und vor der Festgemeinde des Vaterlands bei Tempeln und Altären. Und wahrlich allezeit sind Puppen und Buben langweilige oder verzwegene Tänzerchaft.

Und nun hier schuldigermaßen die abschließende Auseinandersetzung mit dem Mädchenturnen, das ja, ein rechter Gradmesser für die Selbstschätzung der Menschheit auf Menschlichkeit, fast noch wichtiger als das der Knaben, und dessen Ruf allein schon viele Sünden „moderner“ Bildung aufwiegt. Beifall und allen Beistand den wackeren Turnlehrern, welche nach Meister Spieß vorab für Mädchen sich mühen, den Tanz wieder zu heben aufs Turnerische Geistesble, indem sie nämlich zwischen Stehen, Gehen, Laufen, Springen auch das „Hüpfen“ einschieben und das „Drehen“, modischen wie jenen ureigenen Tanzweisen, welche zuweilen in unbelehten Kreisen ehrenfest noch das Volk bewahrt, mit Künstleraug' und -tastgefühl die turnerische Form ablauschen und nun unter Betonung vorab des Hände-, Arme-, Kopf-, Kumpffspiels der letzteren möglichst auch mit Gedicht, Gesang, Gebärdekunst nachhelfen! Oft genug ist ja schon Raums halber andres Turnen kaum möglich; auch darin lebt noch immer das Fußeln, was „das halbe Handeln“, wenn nur im Reigen den hunderterlei „Schrittarten“ stets obherrscht gemeiner Gang und Lauf und auch in ihm jenes kampflieh Handeln, das Kopf hat wie Fuß, Herz wie Hand; und sanfterer Griff und Zug an Frauen- Mutterhänden ist vielleicht

klug. Schade nur: offener Kampf mit verfehlten Standes-, Anstands-, Schönheits-, Freudebegriffen und vorab mit Modegözendienst wird uns schon für die Knaben doch nicht erspart; für die unschuldigen Kinder aber schulden wir doch volle Wahrheit, die dann wohl allein auch geist- und schöpferwidrige Fesseln sprengt. Mindestens birgt selbst meisterlichste Nachfolge auch Gefahren. Geist und Aufspiel holt der Reigen ewig von jenseits der Turngrenze. Leiden wir aber im Turnen nicht ohnhin unter dem Schein anmaßlicher Übergriffe und unter der Last vielfach noch ungemessener Aufgaben und Verantwortung? Ferner: Lehrerbeispiel, -befehl, -aufspiel, -beistand zum „Tanzen“ von Schul und Vaterlands wegen und „Hüpfen und Drehen“ als Grund- und Hauptformen neben Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Werfen, Ringen, Klettern von Turnschul wegen spielen doch immerhin eine gewagte Rolle. Wollten wir nicht gemeine Schulturn-pflicht? —

Ganz übel endlich: verbanne noch so sehr Tanzkleid, Gepräng und Überschwang, Tand und Getändel, wie leider die Dinge stehen, hast du mit dem Bild und Namen schon des Tanzes immerhin auch das andere, ja 's ganze Turnen, ob auch vielleicht nur Schwächeren und bereits Geistverstorbenen, unwillkürlich unter die Brille, Elle, Schere geliefert auch modischen Tanzbegriffs und -anstands und -un-anstands. Gerade bessere ernstere strengere Lehrer und Schülerinnen geraten jetzt in aller Unschuld, wo sie nämlich tapfer übers Tanzen doch auch hinausturnen, vor allerhand Aug' und Ohr auch ins Kreuzfeuer jener Doppelsinnigkeiten, welche für beide Teile so verwirrend, verlezend, vergiftend und der öffentlich gemeinsamen vaterländischen Schule überaus unwürdig sind; und Zweifel peinigen, was besser sei, ob mit oder ohne besondere Aufsicht Ausschluß jeden Anblicks von Unberufenen, oder auch Wertung des Schutzes gerade der Öffentlichkeit, auf welche nun einmal dieses Schulfach ohne Anspruch besonders gewiesen ist. Die Kleider nämlich sollen nun zumal nicht fliegen. Warum nicht; hier, wo's doch so unbefangen und unverfänglich, ja die Kinderunschuld selbst wäre, ohne welche doch niemals wahrhaft zu erziehen, und für deren Schreckung, Ärgerung, Zerstörung doch wohl anderweit schon genügend gesorgt ist? — Denn daß wir gratlich ritterliche Künste (B. 32. 33) meiden, wie fahrig fechtermäßige (B. 24—26), traut man uns wohl zu; auch ist uns ja der Klassenlehrerin äußerer, turnfreundlicher Mütter geistinnerer Beistand nur willkommen; Turnlehrerinnen aber sind eben schon bei der Befehlennatur und Leibesanstrengung des Faches, dermalen wenigstens, nur schwer zu erhalten. Wahrscheinlich, weil eben mit dem Tanzen doch auch noch verrückte Vorstellungen von „Herr und Dame“ in Modetanz und Tanzmode umkrauchen und einschleichen, und weil doch da und dort sich auch ein Fezzen einzwängt, wonicht des Kleids, was selbst schon kühnster Flugbogen, doch des Kleids minderere Brauchbarkeit für anderen als Tanzflug: jedenfalls nicht überall

herrscht das Schul-, Turn- und Arbeitskleid, das den Menschen auch im Mädchen ziert und — schützt.

Ist nicht Turnen im Tanz und Tanzen im Turnen fast notwendig, so oder so, stets auch ein Stück Verzicht auf dieses Kleid? Und wären nicht unsre Kinder, Schulmädchen vor allem dieses wert? Den schlichten kurzen Rock, die richtig geschlossene Hose, den rechten natürlichen Gang-, Lauf-, Sprungschuh: sommers recht auch für Schul- sitz und -weg, winters mit Überkleid, wie's ja auch sonst ein Segen wäre für Kind, Haus, Straße, Vaterland! Denn das andre hat ja mindestens Zeit und Wege für sich. Und nun: brauchen, verlangen, verdienen unsre Töchter nicht lang vor Tanz und bei heutigem Stande der Mode nicht lieber ohne Tanz, tanzfremd, ja zunächst geradezu tanzverachtend — ob auch nicht bloß in den geradlinigen und scharfwinkligen Ordnungsübungen der Knaben, und ob auch unter mancherlei Abbruch an deren Gelenk- und Hauptübungen für bloße Spielform — gleich den Knaben das ernsthaft strenge Turnen gerade nur im Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Werfen, Ringen, Klettern; die einfach menschliche Zucht in diesen ewigen allgemeinen Grund- und Hauptformen freier Naturbemeisterung bei Hand und Fuß und schon bei Ohr und Aug', einfach und vorab einmal für die Zwecke der Pflicht und Ehre im Arbeitsernste des gemeinen Leibes und Lebens; gemeine vaterländische und häusliche Zucht so bei Hand und Fuß, wie bei Kopf und Herz, nicht mit Geigenauffpiel, vielmehr nach jenem Befehlsworte, das ja oft lieben Eltern so schwer fällt oder unlieb vergällt wird, und das doch selbst solche Töchter wenigstens kennen, verstehen, erteilen lernen sollten, welchen dereinst alles aufwartet? Gerade die Stadt- und Standestochter braucht wohl von Schul und Vaterlands wegen einzig nur so viel Vorbild, Zwang, Hilfe, Kopf- und Herzaufrichtung zu so viel Austritt und Angriff, Hand- und Fußrührung, auch wirklichem Lastkampfe, daß sie zu Hause wenigstens ordentlich ihres eigenen Leibs, Kleids, Zimmers und seiner sieben Sachen wartet, etwa auch in Haus, Hof, Garten die Gespielin, Gehilfin, Meisterin macht, wenigstens unverdrossen ihren lieben Eltern gehorcht, auch aufwartet, in Not von selbst beispringt und eingreift, ihnen und guten Lehrern jedenfalls nicht mit Tand und Getändel, Mißgriffen und Fehlritten zur Last fällt, Hausgesinden und -arbeiten aber darnach vorsteht, ohne mit ihren Anforderungen allerlei Hand- und Fußarbeitern zum Gespötte zu werden, endlich über Straße und Ballsaal, wenn's sein muß, doch auch Buben Meisterschaft beweist. Der Weiblichkeit geschieht damit noch kein Eintrag und — 's käme gar auch dem Tanz und dem Tänzer zu gut; dem rechten nämlich, der dann von selbst sich einstellt und überhaupt nur süchtigen Modekindern zu fehlen pflegt. Denn wahrlich, kämpflich Fußeln und Handeln in Kinderunschuld und Eltern- und Lehrerstrenge, zu ernster Arbeit kraft Pflicht für Haus, Schule, Vaterland, schafft auch am Weib am besten

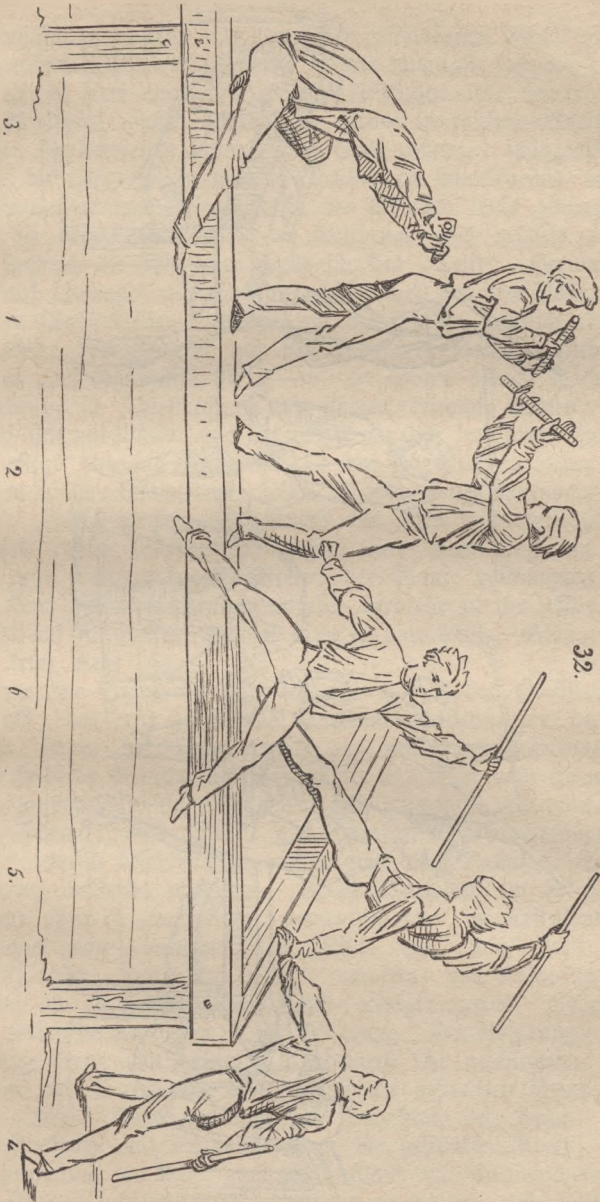
auch bessere Hand' und Fuß zu besserem Freudetanz, und nie und nirgend, wird nur erst geturnt gemeinen Sprungtritts und Wurfgriffs, fehlt dann der Jugend auch die Schönheit und Lieblichkeit schon des Gewands. Die Last erschwebt; Geist strahlt hervor und — siegt!

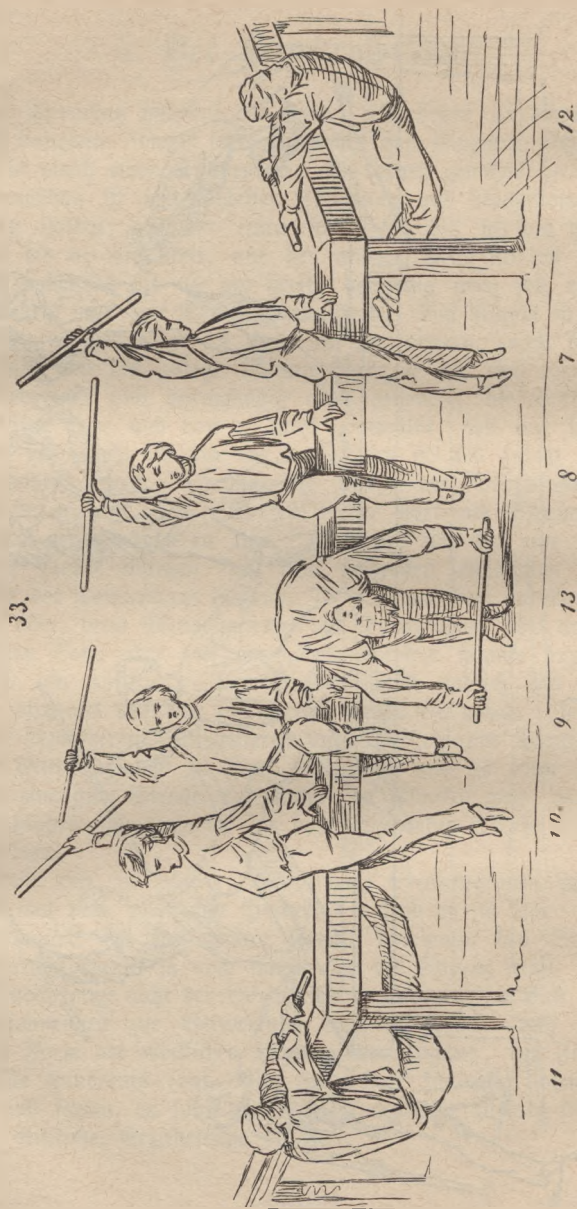
Bei der Wichtigkeit der Sache fürs gemeine Wohl dürfte strenges Einschreiten zu menschlicher Aufhilfe nicht mehr fern sein. Dankbar sehen wir überall das Mädchenturnen ernstlich bereits in Angriff genommen. Indessen mögen Eltern sich bedenken und vorbereiten, die Kinder des Volks aber und der beispilsberufenen Bildung in passender Aufsicht und Hilfe nur auch munter und tapfer spielweis in der Natur draußen gehen und laufen, springen und werfen, ringen und klettern, dazu sommers fleißig baden und schwimmen, winters aber fleißig schlitten, schleifen, Schlittschuhlaufen. Vom Schwimmen unten, da's zum schulförmigen Springen selbst gehört. Das Schlittschuhlaufen aber, bloßer Wechsel von Beugen und Strecken je des Trittbeins mit allerlei Spreizen und Kreuzen je des Schrittbeins in mäßigster Gangschreitung, dagegen mit um so mehr Blicks-, Haltungs-, Schwebekunst und entsprechendem Wagespiel von Hand und Arm, führt eigentlich den Laufnamen mit Unrecht; geschweige, daß es 'was gemein hätte mit Springen, Hüpfen, Drehen. Derlei schließen schon Gleitschuh, Gleitfläche, Gleiten gleich sehr aus und verbieten halbwegs fühliger Seele schon Taftgefühl und Blick. Lehrtre müssen nämlich beide streng stetig sein zu ruhig weitem, gleichem, vollem Bogenausgriff auf möglichst freie Fläche. Gleichwohl drängt sich ja nun oft gar auch hier süchtige Nichtskönnerei ein mit dem „Tanzen“, wenigstens mit Tanzart und -unart, ja zuweilen auch mit Modetanz und Tanzmode. Nicht nur die äußeren Raumschranken, auch Musikbanden und „Publikum“ schaffen dann auch eisbruchgefährliche oder sinnverwirrend sturz- und beinbruchgefährliche Ballvereinigung. Von Hals- und Beinbruch aber schweigen arme schwache Eltern, ja oft gar auch Ärzte und Lehrer und harren, auch turnsheu, geduldig andrer „Mode“. Wahrlich nichts redet so laut von der Notwendigkeit eines schulgründlich tanzfremden Mädchenturnens, als diese Tanzbedrängung gar des unschuldigen Eislaufs, des ahnenwürdigen nordisch heldenhaften Rests von Turnen, Turnspiel. Als wäre wirklich weibliche Jugend nichts Ernsthaftes, Eigenes, keiner Freiheit und Geistesfreude im Bade der Natur und eignen Schweißes wert und fähig und schon im Kind überhaupt nur da zur Herrnbedienung! Daher denn — nichts für ungut! — noch heut, wie einst in ernsterer Zeit, gemeinen Schulernsts lieben Eltern herzvoll offen deutscher Turnruf: erst überall vollends aus Buben Männer, dann — aus Puppen Frauen!

1. Der Plankensprung.

Der Turnplatz soll auf der einen, am besten an einer Straße liegenden Langseite, sowohl links als rechts vom Eingang, abgeschlossen sein: teils durch einen Tannenhag, teils durch gewöhnliche Planken. Der Tannenhag ist bei dichtester Pflanzung und Nachpflanzung im stande zu halten: auf der einen Seite 75 bis 90 cm hoch und dabei 75 bis 60 cm breit, auf der andern Seite 85 bis 100 cm hoch und dabei 75 bis 60 cm breit; beidseitig aber soll er durchgängig stehen hart am Straßengrabenrand. Die Planke ist auf der einen Seite 7 bis zulezt 12 cm, auf der andern, nach der Laufschanze hin, 10 bis zulezt 15 cm stark, je an den vier Ranten gehörig abgefaßt und durchgängig glatt gehobelt; die obere Fläche, in der Mitte eben und von da sanft abgewölbt, soll auf der einen Seite 85 bis zulezt 95 cm auf der andern 90 bis zulezt 100 cm überm Boden liegen. Darnach die Länge der Stülpfosten. Die Planken stehen nun aber (Bild 42) weder hart am Straßengrabenrand, noch gleichmäßig zu ihm. Vielmehr soll die eine niederere schwächere Planke abstehen: mit dem niedersten schwächsten Teil, an das Ende des Tannenhags stoßend, 75 cm, mit dem andern höheren stärkeren aber, beim Mitteleingange des Turnplatzes, 150 cm. Auf der andern Seite aber soll die höhere stärkere Planke durchgängig gleich 50 cm abstehen. Der Graben selbst endlich soll bei den Planken nirgends über 50 cm Breite und Tiefe haben. Ja bei der niederen, schwächeren, entfernteren und schiefliegenden Planke soll er sich dem Mitteleingange zu ganz verlieren, und es muß dort, je noch auf eine gute Strecke auch unter den Planken weg, der Boden des Turnplatzes und derjenige der vorübergehenden Straße Eine ebene Fläche bilden.

Hiemit nun, in Planke, Tannenhag, Straßengraben hätten wir erstmals auch ein wirkliches Hindernis. Und es ist klar: bloß an derlei entwickelt sich der wahre Gehalt überhaupt des Springens. Denn Sprungform ist ja noch lange nicht der Sprung selbst, Sprungfertigkeit noch lange nicht der Springersinn und -mut, die Lust, Tapferkeit, Besonnenheit zur Verwertung auch im Leben; und auch die ernsthafteste Form der wirklichen Hindernisbewältigung, der Freisprung übers feste Hindernis (vgl. Bild 35), darf schließlich dem Schulturnen nicht fehlen, da sonst gerade die Hauptsache zu kurz käme, das Geistige, Sittliche, Erzieherische.





a. Der Trittsprung.

Zunächst wird geübt aus dem festen geschlossenen Stand auf dem Boden, unsrem „Stehtritt“. Dabei ist das wichtigste der rechte Griff. Dieser erfolge stets nur aus unsrem Feststehen und seiner Faust, auf ein besondres „faßt“, worauf die Hände in raschem Vorschwung der Arme schulterweiten satten festen Griff nehmen, schlagartig hart angelegt, die Fingerspitzen über den jenseitigen Plankenrand noch ein wenig hinuntergreifend. Nur sollen die Ellbogen leicht gebeugt sein, so daß bei festem Griff auch die Kniebeuge noch gehörig erfolgen kann. Darnach die Wahl der Stelle für den „Tritt“. Hernach aber werden auf „springt“ alle Sprünge geübt auch aus dem bloßen Griff, dem festen schulterweiten Armstand auf der Planke, nämlich als bloße Überschwünge über dieselbe auf den jenseitigen Boden. Hierbei gilt streng: es darf (vgl. Bild 33 7—10) nie anders gestützt werden als in Streckung, ja Überstreckung von Armen, Rumpf, Beinen, so daß der Kopf sich mit Nacken und Schultern gänzlich frei trägt, die Brust stark vorliegt und die Beine bis zu den abgestreckten Behen hinab geschlossen hintenausshweben. Diese Haltung wird angenommen auf „strafft“. Für beiderlei aber, sowohl für jenen trittunterstützten als für diesen reinen Griffsprung leuchtet ein: man muß mit seiner Breiten- und Drehaxe den Schultern, der Planke vollkommen gleichlaufen, darf nicht im geringsten weder verdreht zu ihr stehen, noch gar schief auf sie greifen. Sonst kann ja von Stütz, Stoß, Wurf- lenkung keine Rede sein.

Wem fielen nun hierbei nicht sofort doch auch das Griffstehen der Kinder ein, das erste hand- und hangweise Aufstehen aus der Bierbeinigkeit, wem aber auch nicht der gewaltige Unterschied auf zwischen beiderlei Griffstehen? Dort Tritt und Griff noch sprung und wurflos tappig und schlappig, hier beide sprung- und wurfgeladen „fest“. Darauf, aufs „faßt“ und „strafft“, wären Anfänger vor „springt“ jeweils besonders zu prüfen und alles Tappige, Schlappe mit Strenge vollends abzuthun. Selbst Wettkampf im festen Griffdauerstand oben ist zweckmäßig, namentlich aber im Trittstand selbst der Wechsel von „bequem“ und „fest“, von „laßt“ und „faßt“ („strafft“), von „weg“ und „vor“, von An- und Absprung. Der Ansprung in den reinen Griffstand erfolgt: „eins“ Behenstand; „zwei“ senkrechte Kniebeuge; „drei“ Sprung. Der Absprung: „eins“ Kopf auf, Kreuz hohl, Fußspitzen abwärts und geschlossen; „zwei“ Armbeuge und Vorschwung der geschlossenen gestreckten Beine in den Hüften; „drei“ Beinrückswung im Streckstoß der Arme; „vier“ Trittsfußkniebeuge mit Vornausschwung der gestreckten Arme; „fünf“ Trittsfußstreckung der Kniee zum Sohlenstand mit Vornabschwung der Arme. Es soll möglichst weit abgesprungen werden, und aller Oberleibsvorfall bei „eins“ und „zwei“ des An- und bei „vier“ und

„fünf“ des Absprungs ist mit Strenge abzuthun. Es erhellt aber: der Absprung ist zugleich die Vorschule für den Übersprung aus dem reinen Griffstand auf der Planke.

Und nun die Hauptsache: der Übersprung. Im Ansprung noch ein wenig mehr Streckstoß in Tritt und Griff, und der Leib wird in den Schultern, unter einer Kumpfvorbeugung und mit freiem Abhang der Beine in den lastgebeugten Hüften, über obigen Grifflehnstand nach hinten emporgeworfen. Viele Turner treiben in sofortiger Wiederaufhebung der Kumpf- und Hüftbeuge, kühnen Lastwurfs, sogar gleich empor zu einem Hochstand oder wenigstens Überschlag nach Art der munteren tapferen Knaben am Boden, welche bekanntlich auch gerne einen Purzelbaum schlagen oder mit rascher Wendung ein Rad. Derlei läßt sich turnerisch hoch entwickeln zu allerlei Leibeswurf, wobei jedoch stets die Hauptsache das Griffstehen, etwa auch Grifflaufen, -gehen, beziehungsweise der tausende Wurf der Arme auch bloß durch die Luft, nämlich ins Wasser.

In der ernstesten strengen Schule nun heißt's jedenfalls zunächst: den Leibeswurf nicht übertreiben, die Last vielmehr zu rechter Zeit aus rechter Höhe wieder fallen lassen, nun aber ihren Fall in leichtem Griffzuck und -ruck auch aufs feinste lenken zum Niederfall jenseits, dieser dann stets genau nach Maß von „drei“ und „vier“ des Absprungs oben, oder dann aber zu einem bloßen Aufsitz auf der Planke selbst.

Wie aber nie auf der Planke herumgerutscht werden soll mit den Händen, schon wegen etwaiger Spreißen, so vollends nicht mit dem Gesäß. Begreiflich ist von einem Sitzen auf ihr in der gewöhnlichen, beliebigen, bequemen Weise, gar mit Schnitzbuckel und Bauchpressung, schon aus Anstands Rücksichten niemals die Rede. Es wird (Bild 33, 7—10) auch einmal vollkommen „fest“ geseßen, nämlich bloß auf den Schenkeln im festen Beinschlusse, reitermäßig, sattelgerecht. Was aber schließlich den Absprung aus Sitz und Griff betrifft, hat er immer zu erfolgen nach Maß unsres obigen Absprungs, unter besondrer Betonung erst des Ausshohlschwungs und in lauter Zählung der Schwünge.

Die Schüler werden aber den Haltungs- und Bewegungsanforderungen des Lehrers am ehesten nachkommen, wenn dieser ihnen nicht nur stetsfort darnach vorturnt, sondern immer auch wieder den Hinweis giebt auf die mancherlei ernsthafte Verwendung im Leben und ihnen zum Versuche gut „steht“. Zugleich merke man sich: allerlei bloße Aufsitze, Sitzwechsel, Sitzabschwünge geraten schlecht, solange nicht die ganzen vollen Übersprünge im trittunterstützten Griff einigermaßen gelehrt und gelernt sind. Der erste Grifflaufsprung aus dem Stehtritt oder auch reinen Griffe gestattet die im Rückwärtsemportreiben der Leibeslast fast unwillkürliche Knie- und Fußbeuge, verstärkt sie aber zum Knieanreißen an die Brust und heißt „Hocke“. Niederfall jen-

seits, in rascher Wiederstreckung vom Rumpf und Beinen, zwischen beiden grifffestesten Armstützen hindurch. Der Lehrer steht drüben in der Richtung der Planke, faßt mit der einen Hand von hinten den Oberarm des Springers und streckt den andern Arm voll vor, zu etwaiger Vorsturzabwehr. Der halbe Hockübersprung führt dann zum „Spreizauffitz rechts“ oder „links“ (vgl. Bild 33, 8 und 9), und beiderlei Sitze hätten dann hier miteinander zu wechseln: auf „Stütz, schwingt“ je mit Rückschwung des Sitzbeins und mit Zwischenstütz bloß auf den Armen, auf „Sitz rechts (links) schwingt“ aber je auch unmitttelbar. Im Bild ist nur der Stab wegzudenken und auch dieser Arm in Griffstütz. Der Nachsprung jenseits ist gegeben.

Der zweite Sprung ist die „Grätsche.“ Hier werden beide Beine im Armstütz kräftigst gestreckt seitausgeschwungen. Der Lehrer steht in Schrittstellung von vorn, der Planke und dem Springer genau entgegen, faßt mit der Linken von hinten den Oberarm und mit dem vorgestreckten rechten unter dem linken Arm des Springers hindurch den Leib desselben. Nr. 6 unres Bilds 32 veranschaulicht die Grätsch. Im nächsten Augenblicke wird der Springer die Beine gestreckt wieder zusammengeschwungen haben und nun fersen- wie hüftgeschlossenen Sprung abschließen in feinsten Kniebeuge. Es war ihm aber begreiflich zu machen: am leichtesten kommt er ungestreift über die Planke, wenn er die Beine kraftvollst gestreckt seitauswirft, wogegen er sicher hängen bleibt, wenn er thöricht feig einen Haken damit schlägt, sich in der Luft 'wo anzuhängen. Gegebenermaßen giebt's hier keinen halben Übersprung, es wäre denn, man wollte etwa auch grätschen lassen zum „Seitfisz“ auf der Planke: beide Beine gestreckt und geschlossen auf der gleichen Seite derselben. Nur kann dieser Seitfisz auch in anderen Stützsprüngen geübt werden, und dazu kommt dann auch der „Schrägfisz“: ebenfalls beide Beine auf derselben Plankeenseite, aber je bloß eines sitzfest, das andre bloß herabhängend, und zwar zum Sitze jenseits als Dreiviertels- und wieder, in stärkerer Stützwendungs- wende, als Viertelüberschwung zum Sitze diesseits.

Der dritte Sprung wirft das eine Bein gestreckt bei Seite, das andre kniebeugend und -streckend zwischen den Armen hindurch und ist der sogenannte „Wolfsprung,“ besser vielleicht „Gaffel.“ Der Stand des Lehrers, wie bei der Hocke, lehrt, daß mit „links“ und „rechts“ je das gestreckt hinausgeworfene Bein gemeint ist. Aufsätze entfallen hier.

Der vierte Sprung ist die „Wende.“ Der Leib wird mit geschlossenen, aber etwas ungleich stützenden und stoßenden Beinen und im Armstütz erst mit Gegen-, dann mit gleichen Obergriffen, möglichst gestreckt, ja übergestreckt, hintenaufgestoßen und auf den Armstützen, nach denselben hin, also in halber Wendung, Schwenkung nach innen, zugleich herumgedreht. Und nun erfolgt, unter Vorabstoß und Seit- ausschwingung des rechten (linken) Arms, sofort der Abschwing des

gestreckten Leibs jenseits zum Sprungabschluß. Dieser soll, bloß einen Schritt weiter vorn und mit der halben Wendung links= (rechts=) um, genau auf dieselbe Stelle stellen, wie sie der Springer diesseits innehatte vor dem Sprunge. Der Lehrer steht dabei jenseits auf der andern linken (rechten) Seite in der Richtung der Planke, faßt mit der rechten (linken) Hand von hinten den Oberarm des Springers und greift mit der andern linken (rechten) Hand gerade vor zu etwa notwendigem Auffangen des Springers, welcher in der andern Richtung der Planke gegen ihn herniederschwingt. Der halbe Wendeübersprung, der Spreizauffiß zur Wende, erfolgt mittels der halben Wendung links (rechts=) um auf beiden griffest bleibenden Armen und führt in den Schlußiß von Bild 33, 7. Der Vorderstütz ist zu behalten, und aufs weitere „springt“ erfolgt dann je auch die andre Hälfte, wieder in 4 Zeiten: „Eins“ Ellbogenbeuge und Rumpf- und Beinvorschwung; „zwei“ Ellbogenstrecke und möglicher Rumpf- und Beinrückschwung, zum Überschwung und Schluß des zurückgebliebenen linken (rechten) Beins ans vorausgeschwungene rechte (linke), unter Abstoß und Seitenauswurf des rechten (linken) Arms; „drei“ und „vier“ Sprungabschluß.

Der fünfte Sprung ist die „Flanke“: genau wie die Wende nach einer der Flanken des Leibes hin, nur eben ohne Ungleichheit in Bein- und Armstütz und so ohne alle Wendung und Schwenkung der geworfenen fliegenden Leibeslast, was etwas gewaltfamer und schwerer. Auch der Abschwung der letztern jenseits findet genau statt in der alten Blickrichtung, senkrecht auf die Planke, so daß also nachher der Springer, genau gradaus einen Schritt weiter vorn, die Planke ebenso hinter sich hat, wie vorher vor sich. Zu diesem Behufe wird bei jenem seitlichen Aufschwunge nach rechts (links) der rechte (linke) Arm in raschem Vorabstoße einfach seitausgeschwungen und die Stützung und der Nachstoß der Leibeslast zum Abschwunge jenseits ganz dem einen linken (rechten) Arm überlassen. Der Lehrer steht aber genau wie bei der Hocke. Der Springer kommt hier, wie in der Wende, gegen ihn herab, nur eben mit seiner linken (rechten) Flanke, von der Planke weg an ihm vorüber gradaus gerichtet. Der halbe Flankenübersprung, der Spreizauffiß zur Flanke, kann nun aber in doppelter Weise erfolgen: „rechts nach rechts“ („links nach links“) oder „rechts über links“ („links über rechts“). Der erste Spreizauffiß erfolgt damit, daß bei Flanke „rechts“ („links“) das rechte (linke) nach rechts (links) seitaus- und überschwingt, während das andre linke (rechte) diesseits zurückbleibt, und daß nun gleichzeitig mit jenem Überschwunge der rechte (linke) Arm bloß abstoßt und seitauschwingt, um sofort außerhalb dieses übergeschwungenen rechten (linken) Beins seinen Stütz wieder zu nehmen, genau wo und wie er ihn vorher hatte. Abgesehen von diesem wiedergenommenen Doppelstütz ist dieser erste Spreizauffiß zur Flanke veranschaulicht durch Bild

33, 8. Der zweite Spreizaufsitz aber erfolgt damit, daß bei Flanke rechts (links) vielmehr das linke (rechte) Bein seitwärts nach rechts (links), nämlich kreuzend, vor dem andern zurückbleibenden rechten (linken) Bein vorbei überschwingt und nun im Hüpfen des rechten (linken) Arms zwischen den Armen Sitz nimmt. Diesen zweiten Aufsitz aber veranschaulicht Nr 9 unsres Bildes. Die andere Hälfte des Übersprungs, je aus diesem Sitze nach jenseits der Planke, erfolgt dann in 4 Zeiten: „eins“ Ellenbogenstrecke und Nachschwung je des zurückgehaltenen gestreckten Beins zum Beinschluß in rascher Lüftung je des entgegenstehenden Arms; „zwei“ Abstoß möglichst weit nach vorwärts; „drei“ und „vier“ Sprungabschluß. Nur hat der Lehrer zum Absprunge aus dem zweiten Spreizaufsitze „links über rechts“ („rechts über links“) je seine Stellung rasch zu wechseln, um dem Springer nicht, statt zur Hilfe, vielmehr im Wege zu stehen.

Der sechste Sprung ist die „Kehre,“ bereits vorgeübt durch den zweiten Spreizaufsitz zur Flanke. Nur erfolgt, statt einer bloßen Kreuzung der Beine, unter Seitaus- und Rückschwung des rechten (linken) Arms und unter möglichst mäßiger Rumpfvorbeuge in möglichst starkem Vorschwung und jähem Rückschwunge beider kniegestreckten geschlossenen Beine eine Wendung, Schwenkung nach außen, von den Armen hinweg, und der Stütz wird daher nun zum Hinterstütz. Der Lehrer steht, wie bei der Wende, Flanke, nur kommt der Springer jetzt mit dem Rücken gegen ihn herab. Halber Kehrsprung und Spreizaufsitz zur Kehre, Bild 33, 10.

b. Der Schrittsprung.

Im Trittsprung sind die Hände selbst fast bloße Trittwerkzeuge. Vorzugsweise die Arme tragen und werfen die Gesamtleibeslast, und zwar beide. Die Ausnahme hievon, die Mitführung auch des Stabs in unsern Bildern ist zwar nicht unmöglich, aber schwierig und bedenklich, bleibt daher im Schulturnen zunächst ganz außer Spiel. Doch weist sie hin auf die hohe Entwicklung dessen, was man kurz und bedeutsam „Fechtsprünge“ nennt und wo dann eben, wie der einarmige Griff, so gemeinhin statt der Kniebeuge im Behenstand der schrittbeslügelt einbeinige Sohlentritt herrscht, im übrigen dann auf den ernstesten der Fechtsprungsfälle, wo nicht einmal mehr Zeit war, sich diesen gewaltigeren einbeinigen Sprungtritt in griffbequemere Weise zu geben, nämlich mittels einer Schwenkung in der Richtung der Planke selbst, neben ihr. Der ganze Hinweis aber gilt nicht nur dem Fechterfall, dem Ernste des vaterländischen Wehrdienstes, welcher uns übrigens recht wohl zeitig vors Aug' treten darf. Wer weiß, hat ja dereinst mancher Schüler auch mit Lanze und Schwert sich aufs Roß zu werfen! Hinwiederum, Pferd beiseite: wie übel, müßt' er dereinst in Wehr und Waffen an jeder elenden Planke lang

verziehen und sich mühselig, unterkriechend oder überwältigend, wie einen Habersack auf die andre Seite ziehen. Endlich, selbst Handlast und Handwerkszeug beiseite: wie übel, wenn z. B. dein Weg, eine Fahrstraße voll eitlen Sonnenbrands, an einer Mauer hinführt, jenseits der schattige Waldpfad winkt, dessen Eingang du verfehlt hast, und du hast nicht gelernt, dich hinüberzuschwingen, auch schrittweis greifend und tretend.

Derlei aber weist auch auf den gemeinsten Bürgerfall, auf den Ernst und die Lust auch allerlei friedlichen Arbeits- und Erholungslebens. Um, was du auch immer in Händen tragen magst, überzuspringen — es kann ja eilen und verwehrt sein, die Handlast, sei's erst hinüberzuwerfen und drüben wieder aufzunehmen, oder gar wegzuzwerfen oder dahintenzulassen — und sind hinwiederum auch deine Hände noch so leer und griff- und stütz- und wurfbereit: immer mußt du im Ausweichübersprunge fechtermäßig springen. Kurz: der „Fechtsprung“ ist gemeine Sprungform, seine Grundform aber der erste Schrittsprung: aus schon vorhandener oder mit Schwenken oder Halten und Wenden rasch erhaltlicher Stellung neben der Planke diesseits schrägen Wurz der Leiblast über Lehre hinweg in eben diese Stellung neben ihr jenseits, und dann drüben, erforderlichen Falls mit Rückwenden oder Rückschwenken, wieder weiter. Daher wir ihn Schrägsprung nennen können, kurz: „Schräge“, zur Unterscheidung namentlich von obigen, die Planke rechtwinklig schneidenden Fechtsprüngen, in Bild 32, 6 und 33, 7—10.

„Drei“ und „vier“ der Schräge „links“ veranschaulicht aber Bild 32, 4 und 5. Man läuft, geht, steht die Planke zum Sprunggriff an mit der inneren Hand. Auch aus dem bloßen Stande neben ihr erfolgen aber zweckmäßigerweise wenigstens drei, jedenfalls Ein Schritt, ein schrittbesflügelter Sprungtritt nämlich des äußeren Beins mit ganzer Sohle. Dazu schwingen das innere trittfreie Bein und der äußere grifffreie Arm wuchtend und lupsend hinten vor, so daß die Gesamtleiblast leicht in den Griffstütz emportreibt und von diesem weitergestoßen jenseits wieder niederfällt in den Tritt des Feststehens. Zur fallstoßbrechenden Kniebeuge kann dann der Schwungarm nachgreifen und Halt und Streckhilfe geben. Der Lehrer steht jenseits, in gleicher Richtung, faßt von hinten auf „drei“ den sprunggriffig vorstühenden Arm und folgt, nach Umständen noch vorschiebend, der ganzen Sprungbewegung. Die halbe Schräge „links“ zum Spreiz-aussitz auf der Planke giebt Bild 33, 10. Nur denke man sich die Gestalt in ihrer Streckung noch etwas rückliegend, ihren Hinterstütz entsprechend etwas weiter hinten. Drauf im beid- oder anderseitigen Hinterstütz auch die andre Hälfte: „eins“ kleine Ellenbogenbeuge und Beinrückschwung zu noch stärkerer Kumpfrückbeuge; „zwei“ Beinvorschwung und =schluß und Armstütz bloß „rechts“; „drei“ und „vier“ Niederfall und Streckstand.

Der zweite Schrittsprung ergibt sich aus einigen oft unwillkürlichen Vorkommnissen bei der Schräge selbst und schon bei den Trittsprüngen. „Vier“ und „fünf“ der ersteren erfolgt Bequemlichkeits und fester Form halber zunächst im Stehschritt. Allein, wo entweder die Planke nieder ist oder aber zu „vier“ der schwingende Arm stark nachgreift und in Schlag, Ruck, Ruck, Stoß die Leibeslast im Flug noch weiter treibt, d. h. aber „vier“ mehr gegriffen als getreten und die Last weniger schräg und steilabfallend geworfen wird, da entfällt auch drüben der Stehtritt und ist „fünf“ bereits wieder ein neuer Lauf- oder Gangtritt, der erste jenseits. Wie aber der Schritt auch hinübergenommen werden kann, so der Stehtritt auch herüber. Noch ängstliche Griffspringer, namentlich wenn sie den Schlag, Griff, Stoßwurf mit bloß Einem Arme fürchten, der Planke sich wieder zuwenden, etwa gar auch einmal das innere trittfreie schwingende Bein angeschlagen haben, machen statt dreier Schritte und Tritte, überhaupt statt eines Schrittsprungs, vielmehr einen Trittsprung im Beinschluß; nur eben mit dem doppelbeinigen Vorsprung, welchen man ihnen in unsern obigen 6 Trittsprüngen als Sprungauffrischung des Stehtritts auf derselben Stelle gestatten oder auch entwickeln kann anstatt des bloßen Behenstands „einz.“

Nun denn, mit einem solchen Vorsprung, näher aber mit einem Schrittsprung in den sprunggeladenen doppelbeinigen geschlossenen Stehtritt, lassen sich unsre sämtlichen 6 Trittsprünge auch schulen aus dem Anlauf oder Angang selbst. Beziehungsweise läßt sich die Planke, ohne Lauf- und Gangunterbrechung, überspringen auch in der Richtung rechtwinklig auf sie, geradenwegs und im Zwiagriff der Arme. In rascher Bemessung und Treffung der trittgeeigneten Stelle wird in einem Lauf- oder Gangschritte das trittfreie Bein rasch ans trittfallige herangeschneilt, im Zwitritt, unfrem „Stehtritt“, eine kleine Kniebeuge gemacht und im sofortigen schnellenden Kniestreckstoße der Leib geworfen: erst in den Griff auf die Planke, dann mit schnellender Armbeugung und -streckung auch über sie; genau in obigen 6 Formen.

Zweckmäßig schult man diesen zweiten Schrittsprung, welchen wir den Anlauftrittsprung nennen können, — Anlauf oder -gang nämlich rechtwinklig auf die Planke, statt im Bogen zur Schräge — aus rasch zu bemessender und zu nehmender Schrittstellung „links zurück, rechts vor“ mit Antritt „links“, ebenso aus Schrittstellung „rechts zurück, links vor“ mit Antritt „rechts“, und zwar je mit bloß „drei“ Schritten und Tritten Anlauf oder -gang. Unzweckmäßig dagegen und wenig ernst ist die Auszeichnung und Aufschrägung der Steh- und Sprungtrittstelle vorn durch besondere Sprungvorlagen, nämlich etwa für schnelleren Blicksprung und Sprungblick, für gewaltigeren Fall-, Prall- und Wurfstoß im Trittsprung und Sprungtritt und für entsprechende Verstärkung auch des Griffsprungs und Sprunggriffs. Derlei verwöhnt; und geradezu verwerflich sind gar nachgiebige federnde

Sprungvorlagen, Schwungbretter, in deren Nachgeben und Rückschnellen der eigene Trittsprung und Sprungtritt ja versumpft und zum bloßen Anhängsel herabsinkt des Brettschwungs. Im übrigen ist klar: diese ganze zweite Stufe und Form von Trittsprung, der Anlauftrittsprung, erfordert, je für den Vorsprung aus Tritt in Griff, noch eine besondre Vorschulung und Beihilfe, soll nämlich dieser Vorsprung einerseits wirklich hervortreten, andererseits aber nicht in allerlei Fehlvorsturz des Oberleibs und in allerlei Fehlgriff der sturzauffangenden Hände und Arme Gefahr und Schaden bereiten. Sie findet sich denn auch im Grabensprung und Schnursprung.

Der dritte Trittsprung endlich ist derselbe Anlauftrittsprung mit seinen 6 Formen im Griff bloß eines Arms, wie im Schrägsprung, d. h. eben obiger schwierigerer gefährlicherer Fechtsprung, wie ihn unsre Bilder geben mit Stabschwung je des andern Arms in 32, 6 und 33, 7—10. Und es leuchtet ein: vollends er setzt jene besondre Schule voraus überhaupt für feinere Griffbemeisterung des Oberleibsvorsturzes.

Hinwiederum gilt dies in noch höherem Maße vom vierten Trittsprung, nämlich vom reinen, vorsprungs- und stehtrittlosen, rein lauf- oder gangtrittförmigen Übersprung unsrer „Schräge“ auch gradaus rechtwinklig auf die Planke, wobei dann Schlag, Griff, Stütz, Stoß der Hände auf der Planke ganz entfällt und höchstens der Nachgriff stattfindet von „vier“ unsrer Schräge. Dies dann zum Anlauftrittsprunge der Anlauffrittsprung, zum Fechtsprunge der „Freisprung“ (Bild 35). Natürlich ist seine weitere Voraussetzung im Schulturnen die feinste Leistung unsrer Tritt- und Anlauftritt- und reinen Griffübersprünge auch an höheren Planken, überdies die Stehhilfe des Lehrers, deren Form dann: in schräger Schrittvorlagstellung zur Planke ungleicher Vorgriff mit beiden Armen nur nach dem Leibe des Springers. Vom Plankensprung sind also zunächst nur zu üben die reinen Trittsprünge, dazu von den Trittsprüngen nur die Schräge und die reinen Griffsprünge. All diese aber auch gleich von Anfang an mit aller Kraft. Denn die erste Schule für die Griffbemeisterung der gang- und lauffchüssigen und trittgeworfen vollends vor- und vornüberfliegenden vorsturzgeschleuderten Leibeslast liegt und vollzieht sich nun einmal im Griff aufs Gang- und Laufhindernis selbst, im Griffsprung und im Sprunggriffe der Planke. Doch richtig: die Planke ist, schrittbehindernd, nur die eine Hindernisform; die andre, auch trittbehindernd, ist der Graben.

2. Der Grabensprung.

Allerlei Unstern und gar auch Unfug der Jugend an gemeinen Gräben läßt uns auf dem Turnplatze selbst aufs Gegenüber und

Gegenstück unsrer Schanze und Planke, auf einen besondern „Sprunggraben“, verzichten und uns begnügen mit dem Straßengraben längs der letztern und längs der Hecke dort, welche letztere dann zur Trittbekümderung des Straßengrabens offenbar nicht nur die Schrittbehinderung der Planke fügt, sondern auch die Griff- und Sitzbehinderung des Bauns und so samt Straßengraben höchstens in Betracht kommt als Ulauffchritt und Freisprungsgelegenheit. Marsch und Laufmarsch, ja schon der bequeme Entsprung und Dreinsprung des Spaziergangs, Spielgangs, namentlich aber die Turnfahrt, führen ja zu sprungreizenderen und -gerechteren Gräben, und es verschlägt nichts, wenn sie unüberspringlich sind und Wasser haben. Ist dieses nur klar und wenigstens brusttief, und sind die Ufer nur nicht steigewidriger, als unsre Sturmlauf- und Tiefsprungschanze, so ist's ja gerade recht. Da bietet sich im Sommer das Bad, im Winter auch obiger Eislauf. Erstes aber, der Tritt und Griff im Wasser selbst, ist uns erwünscht, billig, nötig in besondrem Sinn. Das Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Werfen, Ringen, Klettern im Kampf auch mit der Schwere und Strömung des Wassers ist offenbar die bedeutendste Ergänzung unsrer Turnplatzübung. Schlimm aber, wenn derlei die Jugend erst und bloß erlernt in der Schule des vaterländischen Heers. Sie meint dann oft, 's gehöre überhaupt bloß zum Kriegsdienst. Übel sodann, wenn Knaben und Jünglinge das Bad sich erschleichen und erhaschen müssen hinter Ortspolizei und Feldschutz und dann oft baden, wo sie Gefahr laufen, zu ertrinken. Die Schule thut ein recht vaterländisch, ja christenmenschlich Werk, das ihr die Jugend hoch anschlägt und bewußt und unbewußt hundertfältig vergilt, nimmt sie sich dieser Sache an. In ihrem Turnen ist sie dazu geradezu verpflichtet. Erstlich schafft dasselbe so viel Wärme, Dampf, Schweiß, Schmutz und hat daher schon Anstands halber auch zur Schwemme und Wäsche zu führen. Zweitens ist nun einmal schon der Marsch und Laufmarsch ins Bad ein wesentliches Turnstück. Und sicher ist kein Ort so wasserabgelegen, daß man nicht wenigstens 's ein und andermal im Sommer, wär's auch mit Opferung eines halben Schultags und weiterer Turnfahrten, seinen Badplatz erwandern könnte. Drittens aber heißt die Pflege des Bads, ob auch nach den örtlichen Verhältnissen verschieden, nicht nur der hohe Turngehalt jenes Ringkampfes mit dem Wasser, sondern auch eine zwingende Sprungsnötwendigkeit und -entwicklung, die sofort erhellt. Und anknüpfend ans Bad und an allerlei schon im Luftbade von ihm geschaffenen Durst, wird das Schulturnen gelegentlich betonen, wie die Eigenschaften und Wirkungen der Luft, welche der Mensch stetsfort trinkt und badet, so auch die des Wassers auch bei fleißigem innerlichen Gebrauch, überhaupt die rechten Wasch- und Trinkregeln fürs tägliche Leben. Dabei wäre zu betonen: nächst der freien, geruchlosen, gründurchhauchten Luft, deren Atmung die erste Nahrungs- Wachstums- und Gesundheits-

bedingung, ist das fließende, geschmacklose, klare Wasser die andre Lebensbedingung für den Menschen wie für Tier und Pflanze; das viele Wärme-, Durst-, Brandschaffungsgetränk aber, das, in immer erdenschwererem Leibe mehr noch als Tritt den Blick und Griff raubend, den Geist erkaufte in Hefe und Spiritus, ist ein Schaden und eine Schande und nichts weniger als deutsch. Unfern Griechenvettern genügte zum Abschreck schon der Anblick eines betrunken gemachten Sklaven. Ein Tier, betrunken gemacht, scheut fortan schon am Geruch, und der „Leibhund“ des durst- und überdurstselig wasser scheuen Herrn, im eignen wirklichen Durste nicht bemerkt, schnappt „wütend“ um ins Gegenteil und rächt sich im Giftbiß der „Wasserscheu.“ Immerhin erfreue der Wein des Menschen Herz und geh uns auch das Trollige, geschweige Hopfen und Malz, nicht verloren; allein das viele gleich-, wett-, gegenkampfsweise Hocken bei Trunk von schlechtem Gebräu und meist auch schlechter Luft in eitel Faulheit, Langeweile, Blodsinn, Großthuererei, und vollends Heimatvergeffenheit und Trunkenheit ist das blasse hohnverwogene Gegenteil des Turnens und Turnereißen und letzte niemals etwa bloß lächerlich oder gar bejüngungswert, oder auch nur eine Entschuldigung für Umfall, Hinfall, Liegenbleiben im Schmutz, geschweige für Anfall und tierische Missethat.

a. Der Tauchersprung.

Es ist aber übel, wenn man, entkleidet, lang erst verkühlend am Ufer, dann tatsächlich am Wasser, endlich gar schnappend im Wasser herumsteht und umhergeht, die Arme in allerhand Muße und Unmuße und schließlich gar hilfesehend noch immer über Wasser. Und am Ende erfröstelst du dir, zum Unangenehmen solch zeit- und lustraubender, stufen- und stückweiser Überwindung des Wärmeunterschieds hin, gar auch wirklich einen Schnupfen. Solch kindliche Abkühlung ersetzt nun der Tauchersprung. Mit ihm kannst du, selbst im stärksten Atem und Schweiß, sofort selbst ins kühlfte Wasser und in seinen Schutz vor dem Winde. Denn erstlich findet die Wassererschreckung vom Scheitel zu den Behen statt und ist der Blutandrang gegen den Kopf, Schwindel, Kopfweg, Hirnschlag und dergleichen ausgeschlossen, zweitens erfolgt sie für die Tastempfindung der Haut überhaupt zu schnell, und kraftvolle Arm- und Beinarbeit, die sofort nötig und sich von selbst giebt, jagt das Blut fortwährend vom Herzen hinaus in die Glieder und Hautgefäße zum rechten Wärmeunterhalt. Kurz: in jedem Betracht wird dieselbe überhaupt wirkungslos, auch für Lunge und Herz. Und 's ist eben nicht nur die Gänsehaut, welche der Tauchersprung fernhält, sondern auch Ernstlicheres. Namentlich aber läßt sich bei dieser Art, ins Bad zu gehen, angenehm und förderlichst baden auch in der kühleren Jahreszeit,

welcher mindestens unser Turnen ja auch noch Schweiß, Staub, Schmutz schafft, und so auch das Bedürfnis und die Lust jener Schwemme, deren wir doch allzeit die Pflanzen und Tiere unsres Hauses würdigen.

Der Tauchersprung ist aber nichts als eine kleine leichte Schulung des ersten rohen Natursprungs, wie er steckt im vierbeinigen Gang und Lauf der Kinder, mit einigem Ausschlagen hinten im Armstand und Purzelbaum der Knaben, mit einer raschen Laufwendung auch in ihrem Radschlagen, und mit allerlei Spielaufputz schon an Kameradenarmen und -hüfeln, an Bänken und Lehnen u. s. w., eben auch in unsrem Plankensprung. Der Unterschied von diesem ist nur der tiefe weiche Griff. Führt einen deiner Plankenspringer in ein Kunstbad, wo etwa unter andrem ein Schwimmraum verhängt ist durch einen Papiervorhang mit täuschendem Bild von Planke und jenseitigem Weg, davor etwa gar ein richtig wirklich Sprungbrett: euch freut solche Turngelegenheit. Topp, springt dein Schüler im Anlauftrittsprung zum Griff auf der „Planke“, und sieh da, wie der Kunstreiter durch den Reif und sein Papier, fliegt er durch den Vorhang ins Wasser: genau nach Taucher- und Schwimmerart auf seinen Kopf.

Indes schulen den Taucherschwung, wie gesagt, schon die beliebtesten Knabenspiele: im ersten Frühling an sonniger Wiesenhalbe, im Sommer ins Heu, im Herbst ins Laub, im Winter in Schnee, Spreu und Federn. Reisende Tausendkünstler aber entwickeln ihn: erst zum Überschlagsprung, sei's im Plankengriff auf allerlei Höhenhindernis, oder auch zum griff- und stützlosen Überschlagsprung, zu allerhand Kopfübereien in der Luft. Mit dem Überschlag aber, und vollends mit obigen Sprungvorlagen, läßt sich Höhe und Weite des Sprungs bedeutend steigern. Fast all die Riesensprünge, von denen man hört und liest, sind Überschlagsprünge von besondern Trittstellen hinweg. Gleichwohl ist die Anstauung von derlei Schaukünsten meist nur das Zeichen geringer eigener turnerischer Lust und Bucht, Kunst und Kenntnisse. Und seinerseits das Schulturnen knüpft daran nur Eine ernsthafteste Übung, nämlich, als die leichteste, ersprießlichste, ungefährlichste Form des Tiefsprungs, unsern Tauchersprung.

March und Laufmarch führen zuweilen nicht bloß an Höhen, welche im Sturmwettlaufe zu nehmen oder zu überspringen wären im Griffsprung und Sprunggriffe des Kletterns, sondern auch an Tiefen voll von trittraubendem Wasser. Dies denn die andre Tiefsprungsgelegenheit und die andre Laufbahn. Es hängt sich nämlich sogleich daran auch das Schwimmen und Wettschwimmen, die wesentliche Ergänzung des Gehens und Laufens genau gerade so, wie sich diese andrerseits ergänzen durchs Steigen und Klettern.

Zunächst vom Schwimmen. Seine Kunst ist weit geringer, als man weiß. Wirf dich im Wasser aus der Bauch- in die Rückenlage von Bild 33, 13, zu möglichster Rumpfs- und Nackenrückbeuge die

Arme ellbogen- und fingergestreckt obenaus, so daß sie mit Hinterkopf, Nacken, Schulter hintenabkommen ins Wasser und die Last deines Unterleibs und deiner Beine soviel möglich aufgewogen ist, so trägt dich der Atem und Stimmbalgsaal deiner Brust vermöge seines Luftgehalts. Und zwar meist ohne alle Bewegung oder gar Anstrengung deiner Glieder so, daß gerade noch dein Gesicht an der Luft bleibt und du geruhig fortatmen und -sprechen kannst, die Vögel und Wolken am Himmel betrachten, dich vom Wasser schaukeln und dahintreiben lassen, u. s. w. Vorausgesetzt nämlich, du hast dir jene Gestalt- und Lastverhältnisse und jene Lungen- und Blasbalgtüchtigkeit erturnt, welche oben im „Laufmarsche“ bezeichnet und in unsern Bildern soviel möglich auch gezeichnet sind. Ein Versuch rückwärts über die Arme zweier im Wasser stehenden Kameraden hinweg, welche dich ja gewiß über Wasser halten oder wiederheraufbringen, lehrt's dich sofort. Du schwimmst da auf dem Rücken ungefähr so, wie ein toter Fisch auf der Seite. Kann dieser seine Schwimmblase nicht mehr mit dem übrigen Körper überlasten und mit den Bewegungen desselben hinunterdrücken und in der Tiefe forttreiben, ei, so schwimmt er eben auch oben; und seine eine Seite glänzt nun genau so aus dem Wasserspiegel vor, wie dein Antlitz. Zu lernen, und mit Kraft, mit Anstrengung zu leisten hast du also bloß: auf dem Rücken selbst die Lenkung und Uferförderung deines Leibes mittels der so leichten Arm- und Beinbewegungen nach Art der Wasserläufer, und dann das Schwimmen auch auf der Seite und auf dem Bauch, letzteres dann nach Art der Frösche. Du lernst und leistest es aber leicht, und der Schwimmhang, wie ihn unser Bild 33, 13 zeigt, ist dann eben die Ausruh', das Rückenschwimmen selbst die Erholung dazu.

Am schnellsten, leichtesten, angenehmsten kommst du ja aber in die schwimmgerechte Lage im Wasser, und am besten dienst du dem Beförderungszweck des Schwimmens, wenn du, nach Art aller Taucher- und Schwimmtiere, vom Ufer weg obigen leichten, spielförmigen, rohen Natursprung machst, welcher ja hier gänzlich ungefährlich ist, und so mit hochgestreckten Armen, Kopf und Schultern ins Wasser fliegst. Das ist mit etwas Munterkeit und Tapferkeit bald so gelernt, daß du weder, was empfindlich, mit Brust und Bauch und Schenkeln auf das Wasser hinpflatschest, noch auch, was unzweckmäßig, kopfüber auf den Rücken fällst. Genau in der Richtung deines Ziels machst du in flachem Bogensfluge ein Loch: erst durch die Luft ins Wasser, dann, von letzterem um- und emporgelenkt, noch einmal soweit draußen durchs Wasser wieder in die Luft. Auf diese Weise schüttest du dich am besten vor der sinnraubenden Wasserfüllung von Ohr, Aug', Nase, Mund — dem Übel beim Fußsprung, Kopf oben — und entfällt der Kampf mit Wasserwiderstand und -strömung und all das Unangenehme und Unzweckmäßige allmählicher Umkehr aus der senkrechten in die wagrechte Körperlage. Dann entfällt auch eine Gefahr, denn allmähliches

Einsteigen und jede senkrechte Lage zum Wasser erfordert ja Stehgrund oder Ganghalt oder beides und ist mindestens schwimmwidrig. Das Schwimmen selbst erlernt sich aber nach der Einübung des Tauchersprungs an brusttiefem stillem Wasser vollends schnell. Es entfällt jedenfalls die Angst und Hast, womit so mancher Schwimmlustige sich selbst unters Wasser schafft und jämmerlich zu Grunde geht. Ferner: hast du das Schwimmen gelernt, so nimmst du mit dem Tauchersprung überall ein gut Teil Schwimmarbeit vorweg, kannst schließlich auch im tiefsten Wasser auf den Grund kommen nach irgend welchem Gegenstand, wenn du nämlich in etwas steilerem kürzerem Bogen springst und die erste Durchbohrung des Wassers mittels tapferer Schwimmbekämpfung seines Widerstands gradlinig fortsetzt. So ist schon mancher Ertrinkende ertaucht und gerettet worden, und willst du vielleicht einem Ertrinkenden zusehen oder mit-ertrinken? Und lernst dann überhaupt auch Hindernisse und Gefahren im Wasser überwinden, nämlich durch fischgleiches Schwimmen in der Tiefe fort, was, dank der hohen turnerischen Wildsamkeit der Lungen im Atemanhalte möglich ist auf ziemliche Zeit und Strecken und wobei du dann hoffentlich die Augen öffnest und dir vom Himmel nicht umsonst so lieblich auf den Grund leuchten lässest.

b. Der Weitsprung.

Auf den Leibewurf und -fall angesehen, sind alle Plankengriffsprünge Vorsturzsprünge, und für die Schule des Tauchens und Schwimmens müssen auch wir sogar den Überschlag und Kopfübersprung empfehlen und pflegen. Nun aber, zunächst für allerlei flache trittwehrende Gang- und Laufhindernisse, welche die stufen- und stückweise Bewältigung im Tauchen und Schwimmen ausschließen, auch für allerlei Wassergräben, auch ohne Plankengriff und -hilfe: den unverdrehten, schnell schnellkräftig vielmehr aufrichtenden, allen Lauf- oder Gangschuß im Stehtritt jenseits beendenden Sprung. Derlei knüpft sich schon an unsern „Dreisprung“ im Sprunglauf oben. Man rolle aber die „Laufgasse“ auf, daß ihre Stäbe dicht neben einander auf 1 bis 3 m den Boden decken, oder lege mit der Maßgabe, daß zwischen hinein gar nicht getreten werden darf, bloß 2 Stäbe, besser gleich 2 Seile, erst auf 1, zuletzt auf 3 m Abstand. Auf so weit nämlich soll schließlich der Mann auch über den tiefsten Graben setzen. Und es leuchtet ein: wie oben im Sprunglauf und Dreisprunge der Lehrer dem geschleuderten stürzenden Ablaufe jenseits entgegentrat mit der Forderung und Nötigung, schließlich den Schuß in den Treff des aufrechten, geraden, festen Standes zu verwandeln gleich auf der Stelle seines ersten Trittanfalls und Fallstoßes in einer einzigen Kniebeuge behufs Brechung des Fallstoßes selbst, so wird er nun auch den treibenden, schleudernden Anlauf diesseits zunächst kürzen

auf bloß 3, zuletzt auf bloß 1 Lauffschritt, ja überhaupt auch ganz abschneiden und dem Anlauffschrittsprunge von vornherein gegenüberstellen auch den Stehtrittsprung, nämlich aus der geschlossenen Grundstellung diesseits in eben diese jenseits.

Gelingt nun dort schnell das Nachraffen des Trittbeins in den Zwi- und Gleichtritt von „vier“ und „fünf“ des Niedersprungs, so macht bei beiderlei Sprung große Schwierigkeit: entweder die Weite des Sprungs, oder aber die Rückraffung der Oberleibslast aus der verstärkten Vorlage diesseits, ohne welche weder im Tritt- noch im Schrittsprung eine Wuchtung, Hintwegschnellung, Vorwärtstragung in die stumpfwinklig zum Boden rückeneigte Haltung und Lage jenseits, ohne welche dann auf „fünf“ keine Aufrichtung in die rechtwinklige Haltung und Lage zum Boden, in unsern Stehtritt auf der ersten Stelle. In der That wird der Schüler entweder bloß „auf der Stelle“ hüpfen, oder aber während des Fernflugs, statt einer Rückschnellung des Oberleibs vorn wieder herauf in die zur Schuß- und Stoßbrechung jenseits erforderliche Rücklage, vielmehr noch eine weitere Vorlage machen. Dabei schwingen die Arme, statt faustgeballt und ellbogen-gestreckt vorn heraus und obenauf, vielmehr fingerzappelnd und ellbogengebeugt vorn hinab und hintenaus. Den Kopf wird er, statt hoch frei herrschend, vielmehr in Schulter und Schnitzbuckel gebückt einhertragen. Und nun im Tritte jenseits siehst du ihn aus der stoßbrechenden Behen-, Fuß-, Knie- und Hüftbeuge „vier“, statt zum aufrechten geraden festen Stand emporschnellen, vielmehr vom Boden geschneilt neuerdings von dannen fliegen, ja zuweilen in immer kürzeren, hudligeren Lauffschritten immer tiefer dahinschießen, offenbar verzweifelt sich wehrend vor dem einfachen Vorsturz auf die Hände, der doch am Ende noch das vernünftigste war.

So gilt's denn nun, für allerlei Springen alles bloße Schusseln und Purzeln auch gründlich abzuthun. Es gelingt aber nur mittels des Armschwungs. Die Arme, so und so viel Pfund schwer, müssen mittels eines möglichst gestreckten, vollwichtigen, schnellenden Gegenschwungs von hinten vor und vorn herauf die Vorlage des Oberleibs verwandeln helfen in die zur Schuß- und Stoßbrechung erforderliche Rücklage. Ihr Gegenschwung und diese seine Wirkung auf den Rumpf wird aber mächtig verstärkt durch die Ballung der Fäuste, namentlich aber durch einige Gewichtsvermehrung der Faust und Wuchtmehrung ihres Schwungs. Zweckmäßigerweise — es dient ja auch dem Leben, wo der Springer dann und wann 'was in den Händen trägt und nicht wird zurücklassen dürfen — geben wir wenigstens in den ersten Jahren den Schülern, als zwingendes Verbot des Vorsturzes auf die Hände und als Nötigung für einigen Wurfgriff und Griffwurf, wenigstens unsern Eisenstab in die Faust. Bekanntlich haben vor Zeiten die Griechen in feinsüßlicher Abneigung gegen den Überschlagsprung und gegen alles Purzeln und Schusseln ihren

Springern zur raschen richtigen Weitsprungerlernung besondere faustgerechte Eisengewichte gegeben: Hanteln, ἄλτις, zu deutsch Springel, Sprunggewichte. Als bloße Traglast sind dieselben freilich Hindernis, und so fühlen sie sich auch zunächst an. Allein ist nur erst einiger Faustgriff und Armschwung und Lastwurf angewöhnt, daß Kopf und Rumpf ordentlich heraufkommen, so gewinnt dadurch bedeutend auch die Höhe und Weite des Sprungs. Durch den schnellenden Schwung vornauf und durch die Fortpflanzung auch des Trittsstoßes und der Streck-schnellung der Beine durch Rumpf und Arme in Faust und Eisen gewinnt nämlich an letztem der übrige Leib für seinen Flug und für seine Flughangbeuge und -strecke der Beine neben dem Stütz gegen Vorfall und Übersturz zugleich Lufung, Hanghalt, Tragung, Führung, ähnlich, wie ja z. B. ein kurzes Seil für seinen Wurfflug durch ein starkes Knopfsende, ein geschleuderter Holzstab durch eine feste Eisenzwinge mit Stift oder durch einen schweren Griff oder durch seinen eignen Knoten u. dgl. Und wahrlich, die Vorteile des Überschlagsprungs für Höhe und Weite haben die Griechen reichlich eingebracht durch ihre Wuchtkolben, wie sie denn letztre namentlich auch geführt haben beim Wettkampf im Sprung. Obendrein hatten sie aber nun auch die edle, freie, geistige, menschenwürdige Haltung und Führung der Leibeslast im Sprungflug. Diese aber ist gerade fürs Schulturnen das Hauptabsehen. Um so mehr, als sie, namentlich bei allem Tiefsprung auf den festen Boden, schon von unsrer Sturm-laufschanze herab, die Hauptgewähr ist auch gegen Schaden. Beim Tiefspringen ist dann zugleich möglichst weit zu springen und eben keinenfalls zugleich auf die Hand vornüber. Dabei sind die Stäbe abgelegt. Um so kräftiger werden die Arme faustbewehrt vornauf geschwungen.

Selbstverständlich erwächst unsrem Schulturnen das rechte Holz für den vorsturzlosen, ordentlich ergiebigen Weitsprung, überhaupt für den Rumpfschwung und -gegenschwung in der Luft ohne Griffstütz, und namentlich auch für unsern vierten Schrittsprung oben, den Freisprung über Plankte, wie Graben, wesentlich in derlei Tiefsprungspiel und im übrigen am Sprungspiel, an Gräben, über allerlei Häufen u. s. w. Nirgends besser indes, als ebenfalls im Bad, im Wettkampf nämlich um die größte Weite im Fußsprung ins Wasser. Da nämlich straft sich der bloß halbe und der Viertelskopfsprung, jede nicht völlige Auf- und Rückraffung aus dem Vorsturze des Planken- und Tauchersprungs durch den bekannten schmerzhaften, nach Umständen selbst schädlichen Wasserpfatsch auf dem Bauch und auf alle viere, während umgekehrt des Guten zu viel in der Sprungumkehr nur den angenehmen heiteren Sprung schafft auf Gesicht, Rücken, Schulter, Kopf rückwärts.

Auf dem Turnplatze selbst aber gilt's offenbar die strengste Abschneidung auch des Rücksturzes und -schusses bei allerlei Weitsprung,

der so manchen rückwärts in den Graben wirft, von Anfang aber die Behandlung des Sprungs von einer Stelle zu einer andern weiter vorn überhaupt in seinen einfachsten Bestandteilen. Und wir erhalten so hier zugleich die ganze Reihe der Freisprungsvorübungen. Es laufen damit fort überhaupt die „Gelenkübungen“ des Schulturnens und besonders ihre Arm- und Rumpfschwünge und Marschvorübungen.

Die erste Sprungvorübung ist unser „Schrittsprung“, zunächst „nach Zählen“, dann „mit Taktbefehl“ auf den Ausführungsbefehl „Springt!“ Auf „eins“ werden beide Arme, links faust-, rechts mit Griff in der Mitte auch stabbewehrt, unter Ellbogen und Handbeuge so zur Rumpfrückbeuge der Gelenkübungen im Stehen und Gehen vornaufgeschwungen, daß die Fäuste dicht über den Schultern sind und Ellbogen und Stab vornaus stehen. Auf „zwei“ schwingen beide Arme hiebartig wieder vornab und hintenaus und gleichzeitig das linke (rechte) Bein knie-, fuß- und zehengestreckt zunächst ebenfalls rückwärts. Und nun auf „drei“ stößt das rechte (linke) Bein ab und schwingen das linke (rechte) Bein gestreckt vor, die Arme aber ebenso gestreckt vornauf, hoch über dem Kopfe den Stab quer in beide Fäuste werfend. Auf „vier“ sodann erfolgt im raschen Kraftnachschwünge des abstoßenden hinteren rechten (linken) Beins, mit dieser Stabhalte vornauf, um einen möglichst großen Schritt weiter vorne, die stoßbrechende Kniebeuge mit geschlossenen Fersen und mit gleichmäßig rechtwinklig seitaus stehenden Knien und Fußspitzen. Auf das schneller nachfolgende „fünf“ endlich wird mit Schwung des Stabs in beiden Fäusten vornab die rascheste Kniestreckung gemacht zum aufrechten geraden festen Stand. Schließlich auf „sechs“ nimmt die Abteilung den Stab wieder seitab in die rechte Faust zu neuem „Schrittsprung“ je mit dem andern Bein. Zur Abwechslung kann übrigens der Stab auch je vornab auf den Boden gelegt und nun, je nach Kehrtwendung gleichen Faustschwungs übersprungen werden.

Die zweite Sprungvorübung ist unser „Trittsprung.“ Der Spreizschwung je eines Beins, zuerst nach hinten, dann am Trittsbein vorbei und voraus nach vorn, entfällt; und der Sprung erfolgt nun, ohne Arbeitsteilung, im übrigen wie oben auf „drei“, aus der festen geschlossenen Grundstellung. Nur muß jetzt auf „eins“ und „zwei“ nicht bloß zehenstandskräftig gestanden werden, sondern auf „zwei“ im Zehenstande zugleich eine Kniebeuge erfolgen. Kniebeuge und -strecke ist also jetzt genau so vor wie nach dem Sprung, nur eben dort mit Vor- und sofortigem Wiederrückschwung, hier mit Rück- und sofortigem Wiedervorschwünge der übergestreckten Oberleibslast.

Die dritte Sprungvorübung endlich wieder unser Trittsprung als „Einlauffprung.“ Auf „eins“ und „zwei“ wird verfahren wie im Schrittsprung. Auf „drei“ aber wird mit dem Hintenvorschwung der Arme die Leibeslast aufs mitvorfallende linke (rechte) Bein geworfen und nun erst von diesem sofort weitergeschneilt. Regelmäßig ist der

Stab mitzuschwingen, welcher in den 3 bisherigen Formen sehr gut auch am Boden liegen und übersprungen werden konnte. Zum erstenmal geht also jetzt dem Sprunge selbst im Schrittsprung ein wirklicher Lauftritt voran und erhält erstere somit zugleich selbst den Charakter eines Lauffschrittes. Es wurde mit Einem Tritte zum Sprung „angelaufen“; daher obiger Name. Da hängt nun aber auch alles daran, daß auf „drei“ der Oberleib und die Gesamtleibeslast so rasch und stark als möglich vorgeworfen wird, kurz, daß dieser Eine sprungschnellende Lauftritt am Boden knallt. In diesem Knalle liegt und kündigt sich bereits die Schnellkraft und Schnelligkeit, die Höhe und Weite des sofortigen Sprungflugs. Ein Schuß, der nicht knallt, bringt bekanntlich die Kugel nicht ans Ziel.

Die vierte Sprungvorübung ist dann unser Schrittsprung als „Dreilauffsprung“, mit zusammen drei Lauffschritten und -ritten. Und zweckmäßigerweise werden jetzt mit 1, 2, 3 — 4, 5 nur noch diese drei Laufvorsprünge und die Kniebeuge und -strecke des Hauptsprungtritts und -schritts gezählt, nicht auch die Vorschwünge mit Arm und Stab. Damit ist dann aber die Form geschult überhaupt zum reinen, zum Anlauffschrittsprung, so wie die zweite Sprungvorübung sie schulte zum Trittsprung.

Diese Sprungvorübungen nun und obiger Weitsprung über 2 Stäbe hinweg wären jeweils zu betreiben im engsten Anschluß an die Gelenkübungen im Stehen, Gehen, Laufen. Im übrigen wird der Lehrer die Schüler nicht lange plagen, ehe er wirklich weit und hoch springen läßt über ein Hindernis. Damit ist vielmehr ohne weiters gleich von vornherein vorzugehen, und es verschlägt gar nichts, wenn auch dabei alle möglichen Mißgestalten und Mißgeschicke herauskommen. Ein Lehrer, der meint, er müsse doch wenigstens erst abwechselnd links und rechts mit bloß drei Schritt Anlauf springen lassen, d. h. eben beginnen mit der Anwendung unsrer letzten Freisprungvorübung, wäre wie einer, der Pfeifen schneiden will ohne Holz oder am dürren Holz. Nur einmal tapfer gesprungen: tief, weit, hoch, daß der Boden zittert, die Buben fliegen, die Augen blitzen, die Wangen sich röten und aus den Tritten und Stimmen zunächst einmal überhaupt so etwas hervorklingt wie Hurra und Büchsenknall.

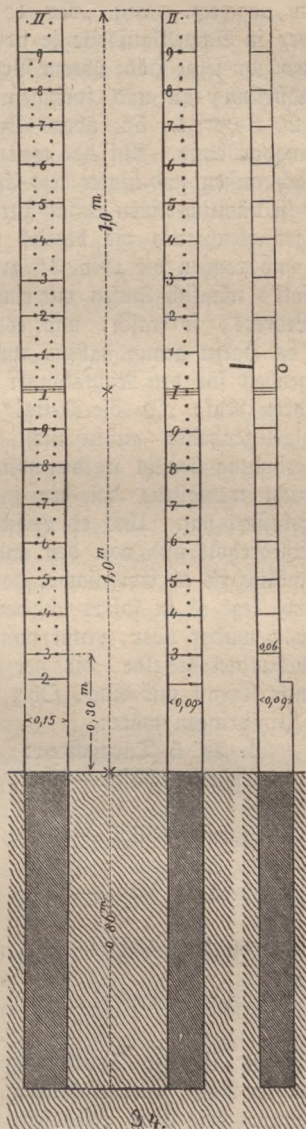
3. Der Schnursprung.

Die Höhe- und Weitesteigerung im Laufe der Turnjahre — und gleich im ersten Jahr, von der ersten Turnstunde an ist Stunde für Stunde entweder hoch- oder flachweit zu springen — ist nicht bedeutend, und das Wichtigere ist zunächst überhaupt die Form. Nur

ist dann namentlich die geringe, binnen des Jahrs kaum redenswert gesteigerte Höhe, die ebenso dem Freisprung am Graben dient, wie dem über die Planke, von sämtlichen Schülern auch wirklich frei zu überspringen, und je nach einem Monat ist eben schon das bloße Seilstreifen Grund genug zu sofortiger fortgesetzter, bis zur Ermüdung beharender Wiederholung. War je die Haltung selbst in Ordnung, so wird zur Nachhilfe noch die Kniehebe für sich geübt: mit der strengsten Auflage, das Knie höher zu heben, als hinten das Gesäß ist, es je bis aufs „ab“ oder „zwei“ des Lehrers gehoben festzuhalten, sowohl im Heben aber als im Gehobenhaltenden desselben die Arme gestreckt vornauf und ja Kopf, Nacken, Rücken übergestreckt vollkommen aufrecht gerade fest zu halten. Letztes die Hauptsache; und meist trägt ein Sprung nur darum nicht übers Seil, weil dabei der so und so viel Pfund schwere Kopf in die bekannte Sitzhaltung vorn herein fiel, am Rücken der bekannte Buckel auftauchte, die Arme aber, statt gestreckt vornauf, vielmehr wenigstens mit den Ellbogen hintenaus arbeiteten. Halte dem Schüler den Turn- oder Meterstab auf den Rückgrat. Solange ihm bei herabgenommenem, in den Hals zurückgenommenem Kinn Kopf und Gesäß die Berührung desselben nicht wehren, so lange kann er nicht springen, so lange hilft weder Kniebeuge noch Kniestrecke noch Kniehebe. Der Oberleib muß schlechterdings aufhören, der bloße Dottersack seiner Weichteile zu sein. Das Sprunggeheimnis ist in dem Wörtchen „fest“, wie das Wurfgeheimnis im Wörtchen „geladen“ „gespannt.“ Ohne die vollkommene Nacken- und Rumpfstreckung und -festigung bricht sich nämlich der Trittsstoß in jedem Wirbelgelenk und treibt die Gesamtlast nicht in Höhe und Weite.

Hier aber ist dann der Ort etwa auch für den rumpfschwungslosen Schlußsprung auf der Stelle, wobei 's nur gilt, aus der aufrechten Kniebeuge in möglichst rascher, starker, schnellender Kniestrecke die in Fleisch und Haltung gefestigte Leibeslast möglichst hoch hinaufzustoßen, in ihrem Flug und Schwebezustande die an ihr hangfesten Beine in Doppelkniehebe sofort ebenfalls noch möglichst hoch heraufzuziehen und so sich auf den Hochsprung zu bereiten nicht bloß nach einem Ast oben, sondern also z. B. über ein Seil unten. Das äußere Mittel, das Hindernis, beziehungsweise der vorausgeworfene Schatten und Stellvertreter aller möglichen Hindernisse, ist die Schnur, besser der Strick, das Seil, das schon bei der Streifung nachgiebt, mitstreift, abfällt. Die Sache ist daher gänzlich gefahrlos. Das Sprungseil ist von gutem Hanse gut gedreht, 15 mm stark, 220 cm lang, an beiden Enden mit 15 cm langem und 10 cm breitem sandgefülltem Doppelsack, inwendig aus Zwilch, auswendig von Leder, den Sprungbeuteln. Es müssen stets 4 Seile da sein und nun dazu erstlich 8 eiserne Griffstecker, je 1 cm stark, 15 cm lang, zweitens 3 Sprungständer. Auf dem Turnplatze im mittleren Baum-

viereck jenseits des großen Mittelraums, gegenüber der Sturm-
 schanze, muß (Bild 42) auf mindestens 7 m im Gebiert der Boden
 30 cm tief ausgehoben, durchs
 Drahtgitter geworfen und dann
 womöglich mit Lohe oder Sand
 oder Torferde oder Sägmehl, oder
 wenigstens mit ebensolcher stein-
 freier Erde voll aufgeschüttet und
 locker gehalten sein. Auf dem
 einen Rande dieses Platzes, dessen
 weitere Bedeutung im Verlauf er-
 hellt, müssen nun, in den Abstan-
 den $1,7 + 1,7 + 1,7$ m
 4 harthölzerne Pfostchen erstellt
 sein, die Springel: gut abgehobelt,
 abgefaßt und geölt, unten roh und
 gebrannt und in den Boden fest-
 gestampft. Die Löcher sind so
 gebohrt, daß obige Griffstecker,
 von außen gegen den weichen
 Mittelboden hin eingesteckt, etwas
 aufwärts stehen und die auf der
 anderen inneren Seite darüberge-
 legten Sprungseile nicht gar zu
 leicht sich abstreifen. Ueberdies ist
 auf sämtlichen mit schwarzer
 Farbe von 10 zu 10 cm das
 Metermaß entsprechend verzeich-
 net. Die breiteren stehen in der Mitte,
 damit, unabhängig voneinander,
 je 3 Seile genau in gleicher Höhe
 angewandt werden können. Es
 sind also nun auf jenen weich-
 bodigen Platz hin je 3 Sprung-
 bahnen für den Hochsprung vor-
 handen, damit je 2 Schüler, und
 überdies in der Mitte je auch der
 Ungeschickte vom vorherigen Paare
 gleichzeitig springen können. Die
 Schüler stehen außerhalb des Baum-
 vierecks in 2 Zügen einander gegen-
 über, jeder Zug mit dem rechten
 Flügel auf den Eckbaum gerichtet.



a. Der Trittsprung.

Es werden aber nun zunächst die Stäbe je nach außen und hinten abgelegt. Auf „Nr 1“ treten die beiden rechten Flügel-männer in Schnelllaufseile je vor die Mitte des nächsten Sprungseils, nehmen, um seine Höhe überm Boden von ihm weg, die feste geschlossene Grundstellung an und springen nun auf „springt“ mit Taktbefehl „1, 2, 3 — 4, 5“ übers Seil genau nach Maß unsrer zweiten Sprungvorübung. Auf das weitere „springt“ des Lehrers „springen“ sie nach außen und hinter dem Gebaum herum wieder auf ihren Platz, wenn sie nämlich keinen Anlaß zur Sprungwiederholung erhalten haben, springen gleichzeitig die bereitsorgetretenen „Nr 2“ ebenso übers Seil und rennen die „Nr 3“ zur Sprungaufstellung heran. Schließlich soll's nämlich laufen mit einem „springt — springt — springt“ des Lehrers, so rasch, wie es dieser nur befehlen kann. Indes wird es Haken genug haben, und kaum jemals dürfte nicht auch die Gelegenheit für den Nichtskönner dran kommen, wenn's fehlt, auf den besondern Ruf: „In die Mitte!“ Ja langhin werden auch die beiden Hauptgelegenheiten außen nicht für die Fortsetzung, sondern für die Wiederholung benützt werden müssen. Kein Sprung ist hinzunehmen, der nicht wenigstens bei der sofortigen Wiederholung in der Form sich gebessert hat. Und es verschlägt nichts, wenn auch ein Duzend-mal wiederholt und von den andern gewartet werden muß. Selbstverständlich ist es Ehrensache: wer das Seil wirft, bückt sich sofort darnach, legt es in sofort ungerufen zu leistender Hilfe seines „Vor-turners“ wieder über, rennt von selbst nächsten Wegs „in die Mitte“ und behauptet dieselbe, bis der Lehrer „weg“ befiehlt. Lehrt er hat hier nur Dienst mit Aug', Ohr, Stimme.

Zu springen wäre;

I. bei 5 Turnjahren:		II. bei 10 Turnjahren:	
im ersten	33 ¹ / ₃ —40	, ersten	30 — 36 ² / ₃ cm
		zweiten	33 ¹ / ₃ — 40
„ zweiten	36 ² / ₃ —43 ¹ / ₃ ,	dritten	36 ² / ₃ — 43 ¹ / ₃ „
		vierten	40 — 50
„ dritten	40 — 50	, fünften	46 ² / ₃ — 56 ² / ₃ „
		sechsten	53 ¹ / ₃ — 63 ¹ / ₃ „
„ vierten	46 ² / ₃ —60	, siebten	60 — 73 ¹ / ₃ „
		achten	70 — 83 ¹ / ₃ „
„ fünften	56 ² / ₃ —70	, neunten	80 — 93 ¹ / ₃ „
		zehnten	90 — 100

Indes ist der Trittsprung als Freisprung unausgiebig. Es liegt in der Natur aller plötzlichen, hochgradigen, zielbestimmten Leistung, sich vorzugsweis Eine Leibesseite zur Entladung der Kraft zu wählen und so zur Thatseite auszubilden, in der Natur alles Übersprungs aber, sich zu wuchten und zu werfen zugleich mit dem Vorfalldprung.

und Vorschusse des Anlaufs oder wenigstens Angangs aufs Hindernis, daher, wenn der Mensch hoch und weit springen will, er im Lauffschusse und Rechtstritte springt, sowie er dann auch vorzugsweise rechts wirft und überhaupt rechts ist. Damit aber im Leben selbst der Sprung nicht scheitere am „verfehlten Anlauf“, d. h. am fahrigem Blick und an zu kurzen huddigen, oder zu langen langsamen Schritten, muß aber doch stets auch das linke Bein auf den Sprungtritt geschult werden. Daher denn aber nicht nur der Schrittsprung auch mit „rechts vor, spring links“, sondern mit aller Kraft auch unser Trittsprung und dabei die größte Strenge für vollkommen gleichzeitigen und gleichmäßigen Streckstoß beider Beine und für die Bewahrung ihres Schlusses während des ganzen Sprungs. Der besondern Sorgfalt hiefür verdankt dann der Trittsprung den etwas engen und weniger geeigneten Namen „Schlusssprung.“

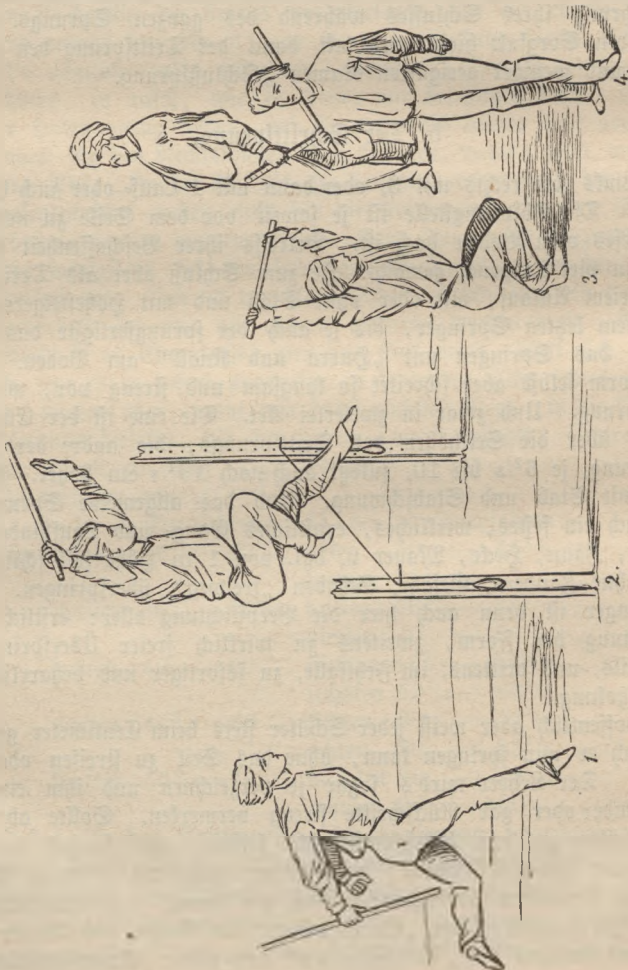
b. Der Schrittsprung.

Links wie rechts mit 3, oder dann mit 1 Lauf- oder auch Gangschritt. Die Absprungstelle ist je soweit vor dem Seile zu nehmen, als dieses vom Boden hoch ist. Betreffs ihrer Beschaffenheit werde nicht zu viel Anspruch gemacht. Je zum Schluß aber als Dreingabe mit freiem Anlauf, mit oder ohne Stab und mit Höchsteigerung je nach dem letzten Springer, bis je auch der sprungfertigste das Seil streift: das Springen mit „Hurra und Knall“ am Boden. Die Schulform selbst aber schreitet so langsam und streng vor, wie der Trittsprung. Und zwar in zweierlei Art. Die eine ist der Einlaufsprung über die Seilhöhen des Trittsprungs, die andre der Dreilauffsprung, je $6\frac{2}{3}$ bis 10, zuletzt auch noch $13\frac{1}{3}$ cm höher. Beide stets mit Stab und Stabschwung. Und das allgemeine Sprungziel ist: auch ein festes, wirkliches, ernstliches Gang- und Laufhindernis, Planke, Baun, Hecke, Mauer u. dgl. von 1 m Höhe soll schließlich jeder ohne Zaudern, Gefahr, Schaden „freiweg“ überspringen. Um so strenger ist denn auch hier die Verpflichtung aller: erstlich zur Einhaltung der Form, zweitens zu wirklich freier Überspringung des Seils, und drittens, im Fehlfalle, zu sofortiger und beharrlichster Wiederholung.

Hoffentlich aber weiß jeder Schüler stets beim Centimeter genau, wie hoch er nun springen kann, ohne das Seil zu streifen oder zu werfen. Der Lehrer wird's sogar je verzeichnen und ihm etwaige Stillstände oder gar Rückschritte streng vermerken. Sollte aber je ein Schüler gar sein Pflichmaß nicht leisten, nun so hat er eben den Spott seiner Mitschüler, vom Lehrer aber die gestrenge Mahnung zu häuslicher Vornahme: erstlich der Kumpf- und Beinschwünge im Stehen, zweitens der „Beinschwünge“ im Gehen und Laufen an Ort, und drittens des „Straffschrittes“ und seiner „Kumpfschwünge.“

Auch kann er sein Vesperbrot statt hinterm Ofen auf dem Turn-
 plake verzehren und es verdauen im Sprungspiel mit richtigen Kame-
 raden.

Von selbst versteht sich, daß neben dem Sprung übers Seil
 dann auch der reine Weitsprung geübt wird, je über 2 oder 3 Seile,
 wovon 1 oder 2 auf dem Boden vorliegen und immer weiter ab-
 rücken, 1 über die Stecker der Sprungländer liegen bleiben kann.
 Übers höherrückende Seil ist Höhe und Weite gleichsehr zu steigern.
 Zum Hochsprung aber auf die Lauffchanze hinauf bietet der spiel-
 förmige Sprung auf Bänke Vorübung. Daneben werde der Hoch-



sprung auch geübt mit Griff nach Baumästen. Und es ist jetzt nur noch auch das Bild zu geben für den Schnursprung und für den Freisprung an der Planke. Die stoßbrechende Kniebeuge ist abgebildet nicht in der Senkung, in welcher der ganze Leib noch Rücklage zeigen müßte, sondern in der Wiederhebung, in der Umkehr zur Kniestrecke, in ihrem Emporschnelles zum Stande. Die Bequemlichkeit des letzteren zeigt dann theils der Lehrer hinten, theils vorn der abgehende Schüler. Dieser scheint soeben zur Zufriedenheit des ersteren gesprungen zu sein; und nun: sieh da, gleich auch das Andre des Sprungs!

V. Das Werfen.

Und nun wird's vollends Ernst mit dem „Handeln“, und nur wenig Nachweis, Anweisung, Weisheit im Turnen mangelt noch dafür. Im Nachweis aber erst auch noch ander Spiel und Spasß vom Springen, als Hupf und Tanz, in der That ja oft selbst ernst, streng, schulend genug, weil nämlich der Grund- und Hauptspasß: den „Gegenstand“, welcher uns Schritt und Tritt wehrt, machen wir auch zu unstem Gang-, Lausersatzmittel. Vorab wird der Griffsprung über die Planke auch Griffsprung im Griff, Stütz, Stoße des Steh-, Geh-, Lausstabs vor Graben und Planke. Sowohl der gewöhnliche Griffsprung als dieser Stabgriffsprung als auch der Fecht- und Freisprung an der Planke ist aber statt Über- auch bloßer



Auffprung auf sie und dann Schwebestütz, =sit, =hupf auf ihr, wobei der Stab mehr nur noch dem Gleichgewichte dient, desgleichen dann freier Wiederabsprung von ihr. Das findet sich auch noch anderweit. Wir nahmen's vorweg im Bild 32, 1—3, S. 123, und 's ist wichtig als Schule, Lust, Kunst nicht bloß auf der schmalen, schwanken, geländerlosen Grabenbrücke, sondern auch fürs Weitere. Die Planke wird nämlich als Lauf- und Ganghindernis fallsperrend und stand-, lehne-, sitz-, liegerecht, auch Lauf- und Gangerfaz im Stand, Griff, Geländer von Schiff und Wagen und wieder im Leib, Bügel, Dängel, Sattelnau, Mahnenhals des Pferds. Ja wir setzen uns munter auf Kameel und Esel. Und der Griffsprung, Fehsprung, Freisprung an der Planke mit allerlei schwankem, schwebe- und puffreichem, beuteln-dem Liegen, Sitzen, Lehnen, Stützen, Stehen, Gehen, Laufen, Springen dient auch dem rechten Schiften, Fahren, Säumen, Reiten, der andern Art Schwebekunst, =lust, =schule. An den Grabensprung aber hängt sich mit dem Tauchen und Schwimmen auch das Fischen und Rudern, im Winter gar Schleifen und Eislauf, wiederum Schule, Lust, Kunst namentlich auch von Schwebestand, =gang, =lauf. Man bemerkt aber leicht, welche große Rolle hier überall auch der Arm spielt, die Hand, der Griff und Wurf. Fischerhandwerkszeug, Ruder, Steuer, Segel, Steh-, Geh-, Lauf-, Sprung-, Schwebestab mit Eisenstift, Baum und Peitsche: allerlei waffnet die Hand, verlängert den Arm dafür. Kurz: auch das Spiel, der Spaß des Springens schulen die Hand und das Handeln.

Leichtere Betrachtung springt hier sogar in einer Umkehr der Dinge, nämlich im Fortgang vom Freisprunge zum Griffsprung, vom Stabsprunge zum Plankensprung, kopfüber bereits fort zum Klettern, zur Sprungergänzung und -ersekung am höheren förmlichen Sperr- und Steigegerüst und opfert dem gerne das Spiel, den Spaß des Springens. Auch wir können letztre nur streifen. In der Schule, der Strenge, dem Ernste des Springens selbst aber müssen wir tiefer dringen und gründen und finden vor dem Klettersprunge, vor dem Eigen- und Waffenlastwurf in Hang und Stütz hoch überm Boden, erst noch ganz andres, nämlich die Grundform einer Griff- und Wurfsschule überhaupt, aus dem Bodenstand, =gang, =lauf, =sprunge als den Grund- und Hauptformen der Eigenlastmeisterung erst auch die eigene Fremdlastmeisterung, die Waffnung und Erprobung der Hand auch am beweglichen Gegenstand, ja am Gegner und wieder am Genossen selbst: das Werfen und Ringen. Diese sind weitaus die höchste herrschende herrlichste Turnschule der Hand und des rechten Handelns, die menschlich eigenste reinste feinste geistigste Turnkunst; leider dormalen vielfach verstellt und verdunkelt auch durch den ernstesten strengen Schul- und Felddienst des Schießens und Fechtens im vaterländischen Heer.

Indes liegt dessen Meistern selbst daran, daß wir lehren und

lernen, üben und spielen rein menschlich, Geists halber für allerlei Alter, Geschlecht, Stand, Beruf, Arbeit und Arbeiterholung. Und da ist eben das Erste, was wir finden, das Werfen. Wir finden's aber so. Mit Ausnahme des möglichen schönen Falls der „Schräge“, Bild 32, 5, ist wie gesagt jeder Übersprung auf die Trittstelle jenseits ein „halt“ und Halten, eine Raffung und Straffung der geworfenen, fliegenden, fallenden Leibeslast in den aufrechten geraden festen Stand. Und welches Stehen! Wie anders das Stehen als „Halten“ im Dreinsprung und als Aufschneilen vom Übersprung, denn als bloßer Aufsprung von Knoch, Griff, Lehne, Sitz, Lager! Hier erst zeigt sich's voll als Geist im Fleisch und Gebein, auch im Griffsprunge, selbst in dem des Tauchens, Überschwimmens, Ufersprungs im ersten Sprungtritte jenseits, das eigene, freie, feste, aber selbst noch sprungfedernde, mit Griff bloß des Augs nach fernerm Ziel und Weg, bloß der Hand nach ihrer beweglichen Waffe und ihren Gegnern oder Genossen. Wie gehalts- und haltungs-, last- und sprung-, leistungs- und wurf-, lust- und kraftvoll jeweils dein Stand nach glücklichem Sprung! Kämpfermut, Siegsjubel, Zielvorgenuß füllt deine Seele. In allen Gelenken, Bändern, Nerven deines Leibs schwingt, mit vollstem Klang zum und vom innersten Seelengrund, auch noch der Gang-, Lauf-, Sprungtritt; und im Stahl und Eisen deiner Waffe und deiner Faust, der leichtbeweglichen von mächtiger Schulter, am schütternden, geschwellten, klopfenden Panzer deiner Brust, greiffst du bewußt, gefühlt, hüpfenden Herzens und klaroffenen Hirns mit Einem Griffe die ganze Fülle deiner Kraft, im Blicke deines weiteren Wegs aber gar auch das Endziel schon, den Kampfpriß. Höher und völliger erscheinst du, heller und schneller. Bis zur Sohle am Boden, bis in die Behenspitzen wuchtet, preßt, federt, lupst dich der Lastwurf. Freier, stolzer hebt sich im Nacken dein Haupt, dem der Sturm des Flugs noch die Haare von Stirn und Ohr streift. In letztem rauscht noch des Trittes Knall, die sausende Luft. Munter tapfer strahlt dein Auge. Im vollsten Zuge der flatternden Lungen und flügelnden Müstern trinkst du die nachbewegte Luft, den Himmelsodem. Und mit leuchtenden Mienen spielt um die geschlossenen wurf- geladenen Lippen selbst die geflügelte Rede, der Jubelruf des Siegs. Die Kraft, welche dich erstmals vom Lager, Sitz, Lehne, Griff emporwarf, dich hineinwarf und menschlich hoch herrschend herrlich hielt im Fallschusse von Gang und Lauf, die bist und hast du nicht nur, du kennst, fühlst, bekräftigt sie auch und trägst sie, wie im strahlenden Blick und auf den stumm herediten Lippen, so in deiner Waffe vor allem auch in fester Faust. Ja erst nun bist du wirklich aufgestanden, hast deinen Mann gestellt und steht — ein ganzer Mensch.

Damit aber vollendet der Überschwung die ganze Schule des Tritts und Schritts. Wie den rechten Aufsprung von Lager, Sitz, Lehne und vom Kindergriffe der Eigenlast im Gang empor, d. h.

aber aus allerlei Bierbeinigkeit und tierisch bodenhaftendem gemeinerem Dienst heraus auf ins eigene hohe, herrschende, herrliche, Umhersehen, -tasten, -greifen auch nach beweglicher Fremdblasi, behufs Waffnung nämlich der Hand zum standhaften Handeln, so schafft dir der Übersprung auch vollends den rechten Dreinsprung: das fallfreie, unschwankte, leicht geschwenkte und gewandte, haltungsvolle und fallsichere Gehen und Laufen, d. h. aber die Freiheit der Hand von Falllenkung, Anprallabwehr, Umkehrdrehung, Sturzauffang am Boden und derlei Kindlichkeiten, die Entlassung der Hand zum freien waffenfrohen Handeln auf allerlei Gegenstände, Gegner, Genossen auch im Lauf- und Gangschusse selbst. Kurz: hier im Übersprung endigt die Schule überhaupt der rechten Beibung und Beinbedienung unsres Geists in Leibs-, Glieder-, Waffen-, Traglast. Er rafft und strafft vollends die Menschengestalt: wie im Fleisch am Gebeine selbst, was die Hauptsache, so gar auch am Kleide, dessen Mißlichkeiten im lastvoll erdenschweren, sprunglos bequemen Stand, Gang, Lauf ja jeweils der Schuster und Schneider u. s. w. nur aufhelfen können auf Kosten des Tritts und Sprungs, Griffs und Wurfs.

Was war's aber, womit du's vollbracht hast, deines Sieges Früchte pflücker und deines Werkes Freude kündest? — Auch im Freisprunge noch, auf welchen bezeichnend und bedeutsam die ganze Sprungschule hinarbeitet, und für den sie, als Feinmachung auch für Höhe und Tiefe, eigens noch den Schnursprung anfügt, nichts als dein Arm, deine Hand, ihr Griff und Wurf. Diese spielten die Hauptrolle ja schon von Anfang. Die Stehschule fesselte und festigte die Hand zur Faust am Stahl und Eisen unsres Wurfsstabs, dem Wahrzeichen vom Marke unsrer Last und Lastmeisterung, und dem Stellvertreter aller Fremdblasi als Waffe für letzte, und schulte sie in den Gelenkübungen auf den ersten Griff und Wurf in Ruck und Zuck, in Hieb und Stoß, und zwar im Dienste des rechten Stehens, Stellungswechsels, Stehkampfs mit Eigen- und Teil- und Fremdblasi. Wiederum gerade auch, weil beiden Fäusten den bloßen Hangfallschwung meist verwehrend, beschwangen und bildeten auch die Geh- und Lauffschule zugleich den Griff und Wurf auch des Wurfsstabs. Ebenso im Dienste des Gehens und Laufens selbst, des eignen, freien, festen, sprungfedernden, kampfslich lastbezwingenden Gehens und Laufens, des Gesamtlastwurfs hinein in allerlei Weg- und Schrittwechsel. Kurz: schon im Stehen, Gehen, Laufen war's wesentlich die Hand und ihr Handeln, was auch den Fuß lehren half und sein Fußeln. Ohne die Angriffs-, Greif- und Wurflust der knöchernen Faust, die selbst Stahl und Eisen wärmt und schnellst, kommt auch in Bein, Fuß, Zehen niemals Raffung und Straffung, Festigkeit und Federung, Beug- und Streck-, Heb- und Stoß-, Schwung- und Spreizlust; und schlimmer noch als Absatzschuh, Steghosen, Schnürleibring, „Krawatte“, „Cylinder“ sind für ernsthafte Mannesjugend wie gesagt

Fingerring und Handschuhe, d. h. schon im Kleide die Hand, welche tappig, talgig, datterig, den Griff und Wurf scheut auch an Stahl und Eisen.

Im Übersprunge selbst aber —: war's nicht der blick- und gedankenschnelle Wurfgriff und Griffwurf, welcher am Widerstande der Planke die trittgeschleuderte, fliegende, fallende Gesamtlast in die Formen fing des Falls in jenen Stehtritt jenseits und wurfgewaltig dann gar auch in die Formen von allerlei ritterlich kletterfestem Aufsitz am Pferd und von allerlei fallgesichertem Aufsprung und Schweben auf Wagen und Schiff? — Und war's nicht derselbe Griff und Wurf, welcher im flügel- und flossengleichen Schlage von Luft und Wasser, in feinsten Bemessung des Einfallwinkels und Wegs zum Ziel dieselbe Last streckte und schaltete im Tauchersprung, Überschwimmen, Uferersprung? — Der Triumph aber war ja, von hinten und unten in sicherer Faust mächtigen Flügelschlags hochauf die Waffe schwingend und so mitten im Sturme des Sprungflugs die Leibeslast aus ihrem Vorschuß und Vornübersturze blitzartig herauf- und zurückraffend und vorstraffend, der aufrechte gerade feste Sprung aus jähestem Lauftritt freitweg selbst übers ernste Hindernis in den festesten Stehtritt jenseits, so daß wir sofort gleich im ersten Tritte drüben wieder Herr sind unsrer Last, Glieder, Waffen, Gegenstände. Kurz: mittels des Gegenwurfs der Arm- und Waffenlast am Widerstande der Luft, des dritten leichtesten flüchtigsten Tragelements, in Einem Hiebe die Aufrichtung des Rumpfs aus allem Vorschuß, Vorsturz, Sturzgriff, und die Vorschleuderung der Beine in den feinsten, festesten, freiesten Stehtritt, so daß also gar auch mitten im Sprunge selbst Blick, Gedanke, Arme und Beine die Dinge rings beherrschen. Mit der Sicherheit ununterbrochener und ungeminderter Herrschaft über Last, Gegenstand, Weg wirfst du im Wurse der Faust und deiner Waffe oben auch die Rumpf- und Beinlast unten und bist mitten im Sprunge selbst das wurfgewaltigste Handeln.

Damit aber führt die Tritt- und Sprungschule an ihr selbst über sich und über alle bisherige Griff- und Wurfschule auch hinaus auf die Kunst überhaupt auch der Fremdlastmeisterung und -förderung durch Raum und Zeit aus Faustgriffs- wie Fußtrittsgewalt in selbständiger Schule. Ist ja doch schon allerlei Sprung nichts, als der im festen Griff aus dem Handgelenk nacheinander hinab ins Fußgelenk verpflanzte, trittweis entladene Wurf, nämlich der Eigenlast über allerlei schritt- und trittwehrende oder auch schritt- und tritt-erzeugende Gegenstände, seinerseits aber der Wurf gerade nur der im festen Tritt aus dem Fußgelenk nacheinander empor ins Handgelenk verpflanzte, griffweis entladene Sprung, nämlich der Fremdlast auf allerlei schritt- und tritt- und griffwehrende Gegner. Der Wurfgriff beherrscht aber den Sprungtritt, der Wurf schon der Teillast im Hand- und Schultergelenk oben den Wurf der Gesamtlast im Fuß-

und Weingelent unten. Und diene jener im Stehen, Gehen, Laufen, Springen dem Tritt und Sprung und seiner Schule, ei, so dient der damit geschulte Sprungtritt umgekehrt selbst nur dem Höheren, Herrschenden, Herrlicheren des Griffes und Wurfs und war von Anfang unsre ganze Tritt- und Sprungschule im Dienste der rechten Waffnung und der Schulung der Hand zum standfesten oder auch sprung-schnellen Handeln auf allerlei Gegenstände, Gegner, Genossen, schon aus der Ferne, dann aber überhaupt zur freien geistigen Blick-, Griff-, Wurfbeherrschung der Dinge auch im Nahkampf und Handgemenge, selbst mit Stahl und Eisen. Kurz aus dem Griff an Stahl und Eisen gehärtet, fliegt eben auch Stahl und Eisen wie der Blick aus dem Aug' und ihm nach, sei's auf Feind oder Freund, zu Trug und Streit oder zu Schutz und Hilf, auch allerlei anderweite Fremdlast. Der trittweise Wurf der Eigenlast empor zum Stehen, hinein ins Gehen und Laufen, dann übers Gang- und Laufhindernis oder auch -ersatzmittel ist die Entfesselung des Faustgriffes aus dem Stand und aus dem Lauf- und Gangschuß heraus, notwendig auch der griff- und trittweise Wurf überhaupt der Fremdlast auf den Gegner und wieder über schritt- und tritt- und griff-behindernde Gegenstände hinweg dem Genossen zu. Und unmittelbar aufs eigentliche Springen folgt also, ihm ebenbürtig, ja überlegen, mit dem Sprungtritte gleicherweise des Stehens, Gehens, Laufens, Springens, im Zusammensprunge der Finger zur griffigen Faust und in ihrem Auseinandersprunge und im Entsprunge der Last aus ihr, zunächst das Werfen, die feinere Schule des freien Blicks, der sprung-freien Hand und des freien Handelns.

Bezeichnend muß die Jugend schon von Haus aus werfen, wie springen, und ein und fast überall dient dasselbe Gerät der Hand zu beiderlei Handeln. Wer kennt nicht die Art der Kleinen, wenn ihnen der Vater, gleichsam zum Ritterschlage des Knaben und ein-stigen handfesten und handschnellen Mannes, einen richtigen Stecken geschaffen: legt ihn Zwiegriffs gegen den Boden zu stoßen und so, halb hängend, halb stützend, sich über Gräben und Häufen oder auch nur von Stelle zu Stelle zu schwingen, dann ihn wohl gar 'wo in der Höhe überzulegen auch für Hochweitsprung, endlich nach Ästen u. s. w. schlagend und stoßend emporzuspringen, schießlich aber, Ein- oder Zwiegriffs, um seinen Schwerpunkt oder um seine Längsaxe wirbelnd auf ein Ziel oder nur in möglichste Weite zu werfen! Und ist dann, neben seinem Stecken und seinem Messer zum eignen Stecken-schneiden, nicht des Knaben Höchstes sein Reif und Ball, wo dann der Stecken zugleich Pritschendienst leistet, ja, wie sein selbstgefertigter Pflumpfsack so auch der aufgeraffte Feldstein?

Und wie die Kinder, so im Volk auch die Alten, wär's auch nur im Schock- und Kollwurfe des Regelspiels, oder im Pfeilschuß von der Sehne, oder im Kugelschuß aus der Büchse. In unsern

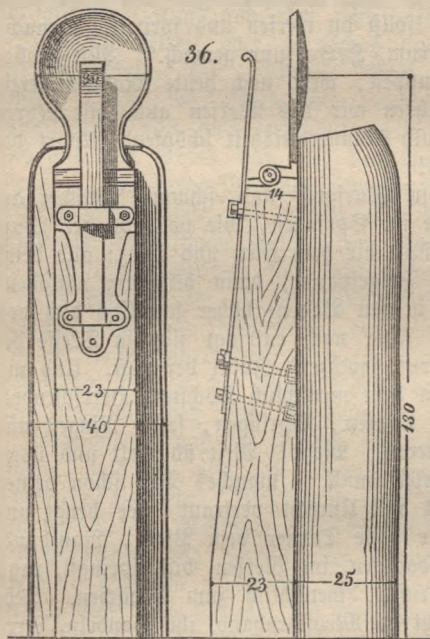
Bergen aber übt ja noch heute der Mann, auch ehrsamem Hausstands und Gemeinde- und Staatsamts, mit tapferen Gesellen bis zum Hirten- und Fischerknaben Wurf und Sprung vereint und gleicherweis auch am Steine seiner Alm. Ja, wo „Mode“ fern blieb, welche im Kleid schon Atem, Herzschlag, Hand und Fuß oft schon dem Kinde fesselt, greift gar auch Mädchenschar billig vorab zum Wurffpiel. Und billig, menschlich, edel „schön“! Zwar nicht Stein und Stahl und Eisen ist darnach ihr Greifen, nicht der Fernkampf des Wurfs ihr Handeln, enger ist ihre Welt, feiner sind ihre Waffen, allein gleichwohl nicht minder ernst und streng und schul- und turnbedürftig. Und wer auch dächt' nicht noch heute gern des Rufs selbst einer Brunhild: „den Stein sollst du werfen und springen darnach; den Ger mit mir schießen; drum, Herre, nur gemacht.“ Mit Buben wenigstens, wie mit ihren Puppen, werd noch heute Mädchen fertig auch im „Herrn“! Drum ehren wir das Werfen auch mit Lehren und lernen, aus Kinderunschuld Männerweisheit schöpfend, Unart der Buben abthun zu Männerart!

Und, that schon der bloße Wurfgriff und -schwung Wunder am Stehen, Gehen, Laufen wie im Springen, wie vollends der Wurf selbst! In Aug' und Hand hüpfst dir dein Hirn und Herz; alle deine Sinne und Kräfte sind jetzt zielgespannt, dann blitzartig entladen; tiefer gräbt sich dein Ballen in den Boden; höher schnell'ts dich von diesem, und dem tausenden Flug nach entringt sich im Treffe der atemgepreßten schütternden Brust jauchzend Jubel der Lust. Und mit Recht. Hier im Wurse ist ja dein menschlich Höchstes, Herrschendes, Herrliches. Stehen, Gehen, Laufen, Springen, selbst Ringen und Klettern teilst du mit den Tieren. Mehr! Weit überholt und überragt den Menschen in all derlei Kunst so manches Tier schon deines Hof's und Stalls; und nicht mit Unrecht vertraut oder beugt und drückt sich schließlich auch der beste Turner dem Pferd, Raufhund, der Katze, dem Affen. Hier dagegen, im Werfen, bist, springst, ragst und sprichst nur du, der Mensch, menschlich zum Menschen. Jede Bestie aber stutzt und — flieht die Menschenhand, ihr Handeln, ihren Griff und Wurf. Die meisten schon, wenn du nur stillstehst, blickst, sprichst und etwa auch dich bückst zu Griff und Wurf. Den Deinen aber bist du im Treff des Wurfs deiner Hand, wie deines Blicks und deiner Rede, menschlich doppelt wert, und jedes freut sich, neidet dich wohl gar, fliegt dein Geschöß, ihm nach der starke Arm, der flücht'ge Fuß, der frohe Ruf.

1. Der Zielwurf.

Wer kennt nicht den schulterhohen Stab mit Zwinge und Stift, welcher dem Wanderer, dem Jäger, dem Hirten gerade so dient als

Hieb- und Stoß-, Schleuder- und Wurf- waffe, wie als Steh- und Geh-, Lauf- und Sprungstütze? Derselbe ist dann einerseits zum gefährlichen Wurfspeer, andererseits zum Sprungstabe geworden, für welchen ja auch unter Turnplatz mit Schanze, Seil, Planke, Hag, Graben eine schöne Gelegenheit bietet. Wichtiger aber der Wurfspeer und minder tauglich seine Stumpfung zum „Ger“. Es giebt nämlich keine Verbindung von Holz und Eisen, welche der Stoßerschütterung des Wurfstreßs gewachsen wäre, wird sie nicht gebrochen durchs Eindringen des Eisens ins Ziel. Ein stumpfes Wurfgeschoß kann offenbar nur von Eisen sein. So ist denn unser „Ger“ der Eisenstab der Steh-,



Geh-, Lauf- und Sprung- schule, welche letztere selbst nur gedeihen, wenn ihre Waffe tapfer auch der Faust entfliegt aufs Ziel, daß Funken, Splitter stieben. Und nicht ohne Hinweis auf die Notwendigkeit seiner steten ausgiebigen Verwendung auch zum Werfen befehlen wir gleich von vorn- herein: „Ergreift's G'wehr“, „Gewehr auf!“ u. s. w. und endigt unsre Steh- schule mit den „Gängen und Sprüngen“ in S. 46, B. 24.—26. Auch dieser Stab hat seinen Lauf, seine Jüge, seine Ladung, seine Feder. Es schießt sich für die Jugend aus der Faust weit besser als mit der Bündpatrone. Er ist in der That ihr Wurfgewehr

und ebenso müssen wir neben dem Kinderball stets auch zum Eisenball oder dann zum „Steine“ greifen. Das Muß ist aber so tief und zwingend, wie das der Sprungschule: eine Notwendigkeit schon gemeinster Selbsterhaltung. Dem Kinderbeine nämlich S. 91, B. 31, a. entspricht genau der Kinderarm. Der Menschenarm aber, gezogen immer nur aufs Greifen nach den sieben Sachen der Kleidung und Nahrung, und im übrigen auf Buch und Tafel, Griffel und Feder, Lineal und Stift, Meßgerät und Fiedelbogen, kommt mit Haut, Fleisch, Tastriv nicht einmal ordentlich aus dem bekannten Kinderfett und seiner bekannten Abmagerung heraus zu der festen Knochenumspannung,

ohne welche, bei stärksten Knochen, schon ein gewöhnlicher Fallsturz auf ebenen weichen Boden armbruchgefährlich ist.

Das Wurfsziel bilden in einfachster Weise zwei unbearbeitete Tannenstämme von mindestens 35 cm Stärke und 2 m Länge. Sie sind, in der Mitte der äußeren Baumbierecke unter der Sturmlaufschanze, im Boden festzustampfen, daß sie drauß etwa schulterhoch hervorragen. Förderlicher aber ist, wenigstens auf einer Seite, hinter dem Tannenpfosten als notwendigem Schutz, auf einem zweiten eichenen Pfosten, die eiserne Zielscheibe, Bild 36. Immer ist auf zwei Ziele zu werfen, in zwei Zügen, je von zweien gleichzeitig. Die Züge stehen noch auf dem großen freien Mittelraume gegeneinander, je in Linie auf den äußersten Baum der inneren Baumreihe gerichtet. Der Wurf erfolgt aus allmählich gesteigerter Entfernung gegen die Sturmlaufschanze hin. Vor allem ist aber den Schülern ein genaues Bild von der Sache zu geben. Mindestens dem ganzen Zielwerfen der betreffenden Turnstunde hat der Lehrer unter Vorzeigung und Erklärung des Griffs, des Stellungswechsels und der Stabführung, jedem Zuge besonders vorzuwerfen, wiederholt, bis der Stab wenigstens unverschleudert und unverdreht und in der Nähe des Ziels vorbei fliegt. Dazu ist S. 147 das B. 37 vorzuzeigen und zu erklären. Der Lehrer steht hier, wie im Hochsprungbilde, dabei und veranschaulicht in Form des Geschosses, was auch heute, auch für uns noch schulgerecht und dann auch sonst fürs Leben selbst als Stütz, Stütze, Waffe noch verwertbar, zugleich den Wurfspieß und gar auch den Wurfriemen und den Wurfgriff der alten Griechen.

Im Stehtritt gegen Ziel wird der Stab wagrecht vorn drauß mit Obergriff der Linken, im Abschätzen oder auch förmlichen Abwägen mit den Fingerspitzen, erst genau in der Mitte genommen, dann aber mit festem Untergriffe der Rechten gefaßt genau hinter dieser Mitte, ja nicht wieder in dieser selbst, Daumen fest längs desselben. In rascher Viertelswendung, so daß der eine Fuß genau nach dem Ziel, der andre aber rechtwinklich genau seitwärts steht, wird er mit Rück- oder Vorstellen, Beugen des vorderen Beins, und starkem Vorlegen des rumpfrückbeugenden Oberleibs, unter raschem Rückschwunge der linken leeren Faust heraufgeschwungen zum Anlegen und Zielen, wie Nr 1 zeigt. Das wichtigste nächst dem Griff der Waffe ist dieses richtige Anstehen des Ziels. Jeder Wurf ist dumm, lahm, halb, und des Flugs, der Weite, der Treffung gänzlich unsicher, welcher nicht zu unterst aus den Beinen hervor vom ganzen Leibe richtig gestützt und geschneelt wird. Auf den Linkswurf ist nicht zu dringen, wohl aber auf den Rechtswurf, wenn ein Schüler nicht schon völlig „links“ ist.

Die Vorlage ist aber zunächst immer, mit Nr 3 unsres Bilds, links vor (rechts zurück), beugen links, nicht mit Nr 1 rechts vor (links zurück), beugen rechts, und ist demgemäß im Bild auch um einen

Schritt weiter zurückzudenken auf die Stelle von 3. Der linke Arm ist gestreckt und faustfest hintenausgeschwungen. Der rechte aber legt, gebeugt und möglichst vorgenommen, den Stab faustfest wagrecht an die rechte Wange, so daß fürs rechte Auge Faust, Stabspitze, Ziel genau in einer Linie liegen. Dies der Anstand, das Anlegen, das Zielen, stets laut zu zählen: „eins!“

Auf „zwei“ wird ausgeholt. Unter Vorschwing des linken und zielsgerader Rückführung des Stabs und rechten Arms dreht sich Werfer schwungvoll auf beiden Fersen in die Rücklage von Nr 2, welcher daher mit den Fersen genau auf die Stelle von 3 vorzudenken ist; vgl. auch Bild 24, 2. 3, S. 47. Die Faust bleibt fest am Stab und beugt im Handgelenke dem kleinen Finger nach stark einwärts, daß auch letzterer noch packt und schließt, das vordere Stabende ohne Wanken an der Schulter starrt und der ganze Stab nach wie vor genau zielsgerichtet mit seiner ganzen Länge bereits liegt in der Bahn seines Flugs. Im Anfange können und sollen die Schüler in rascher Kopfwendung sich auch mit den Augen überzeugen, ob dies so ist, und jeder Fehler in der schwungvollen Rückführung der Leibeslast und des Stabs in diese Rücklagstellung ist zu tadeln, zu verbessern, beziehungsweise Grund zur Wiederholung des ganzen Stellungswechsels von „eins“ an. So nämlich, wie der Stab zurückfährt und hinten liegt und starrt — wackeln ist das allerschlimmste —, so fliegt er dann auch. Hängt er hintenab und steht er vorn höher über der Schulter, so überschlägt er sich im Flug senkrecht, vornab und hinten auf. Steht er aber vorn von der Schulter rechts hinaus und hinten links hinum, so überschlägt er sich im Fluge wagrecht, nämlich vorne nach links und hinten nach recht. Namentlich aber ist darauf zu dringen, daß in Hebung und Schwentung der Ballen die halbe Wendung rein erfolgt auf den Fersen, so daß nun in der Rücklag auf mit Zehen und Knie voll hintenausgedrehtem rechtem Bein ein breiter Stand gewonnen ist, von den Hüften weg frei für den Oberleib, und sicher und bequem. Der Schwung und die Streckung des linken Arms vornaus dient dabei zum Gleichgewichtsausgleiche für den Rückhang der Oberleibs- und Stabslast.

Auf „drei“ nun erfolgt, im Wiederrückschwung des linken Arms und in geschnelltem Wiedervordrehen des ganzen Leibs in die Vorlage von „eins“, dicht über der Schulter weg, unter schnellender Beuge erstlich des Ellbogens, zweitens mit gleichzeitiger Eindrehung des Unterarms auch der Faust daumenwärts, und unter gleichmäßiger schneller Öffnung der letzteren, der Wurf selbst. Die Hauptsache dabei ist die rasche Aufstreckung des kleinen Fingers, jene schnellende Beugung des Wurfgelenks, der Rückhieb des andern Arms und die schnellende Streckung des Sprunggelenks; siehe 3 unsres Bilds. Der Strich über Nr 1 deutet noch den Bogenflug des Stabs an. Auf „vier“ endlich

nimmt der Werfer, rück- oder vorstellend, sofort rasch und scharf wieder die geschlossene Grundstellung gegens Ziel an.

„Gut“ ist der Wurf, wenn der Stab ohne irgend ein Überschlagen, in der zweiten Hälfte genau so im Bogen oben herab fliegt, wie in der ersten unten hinauf. „Treffer“ ist bloß derjenige, bei welchem mit der Spitze getroffen wird. Dazu der „Streißschuß“ als „halber“ Treffer. Schließlich soll aber jeder Schüler in den selbstgezählten 4 Zeiten aus 5—7 m Entfernung mit dem 5—7 Pfund schweren Stab unter 6mal mindestens 4mal „gut“ werfen und dabei 2mal „voll“, oder 3mal „halb“ treffen.

Nun aber, nach den ersten Turnjahren, doch auch der Zielwurf mitten im Gang und Laufe selbst, und zwar sowohl im Vorschreiten gegens Ziel als im Rückschreiten von ihm, gleicherweis im Angriff und auf der Flucht. Dafür eben, aus zeichnerischen Gründen, um nicht alle drei Gestalten auf derselben Stelle geben zu müssen, unser Bild, wozu dann auch S. 48, B. 25, 26 zu vergleichen wäre. Es giebt den Rückschrittwurf. Denkt man sich dagegen 1 zurück hinter 2, so daß beider rechte Füße sich decken, so hat man das Bild für den Vorschrittwurf. Weiderlei schult sich aber zunächst als bloßem Stellungswechsel mit Drehschritt aus dem Anstande rechts vor (links zurück), beugen rechts, von Nr 1.

Der leichtere, schwungvollere, gleichgewichtssichere Stellungswechsel ist der für den Vorschrittwurf: mit dem Drehschwung der Arme links vor und rechts zurück Schwungwende des ganzen Leibs rechtsum und des rechten Beins rechts halbrechts um, rein auf der rechten Ferse, mit schwungvollem Lüsten und Schrittvorstellen des gestreckten linken Beins, nämlich genau wieder in die Rücklagstellung von Nr 2.

Der andere, schwierigere, aber tritt- und stoßkräftigere Stellungswechsel ist der für den Rückschrittwurf: im selben Drehschwung der Arme stößt sich 1 mit dem vorderen rechten Bein ab und, schwungbeflügelt auf der Ferse des hinteren linken drehend, herum auf einen ganz starken übervollen Schritt zurück in die Rücklagstellung von 2.

Und nun für alle 3 Formen ist „drei“, der Wurf selbst, genau dasselbe. Im Vorschrittwurf in Ausnützung der schon vorhandnen Kniebeuge, im Rückschrittwurf aber in Ausnützung des erlittenen Trittschoces erfolgt mittels Streckschnellung des gebeugten hinteren rechten Beins genau auf der Stelle von 2 der Wurf, wie ihn 3 veranschaulicht, nur aus zeichnerischen Gründen etwas vorgerückt. Natürlich ist langhin zu werfen im bloßen Stellungswechsel. Solang Aug', Faust, Arm ihre Schuldigkeit nicht thun, bleibt's beim Trittwurf. Dann taucht daneben auf der Stellungswechsel zum Vorschrittwurf, erst zuletzt der auch zum Rücktrittwurf. End aller End aber soll auch im wirklichen Vor- und Rückgang und -laufe geworfen werden, wie's ja, nur leider meist recht unschön und unartig, zu sehen ist

schon an Gassenbuben. Dabei werden, erst gang= dann laufweis, laut gezählt, je 3 Schritte gemacht. Zum Angang und Anlauf mit „Antreten links“, zum Abgang und Ablauf mit „Antreten rechts“. Auf den ersten Tritt nimmt die Rechte den Stab hinter der Mitte aus der Linken und schwingen beide Arme zurück; auf den zweiten wird rechts angelegt und gezielt, auf den dritten drehend ausgeholt, auf „vier“ geworfen, auf „fünf“ festgestanden im Beinschluß.

Weitere Zielwurfübung wird zweckmäßigerweise weiter unten behandelt. Schon hier ist aber zu betonen: alle Weisheit und Frucht der Wurfschule überhaupt beruht in der Einfachheit ihrer paar Formen und in deren pünktlicher feiner fester Behandlung. Wurde ein Stab krummgeworfen, so wird er am Zielpfosten wieder gerade geschlagen, nach Umständen aber mit einem eigenen Schlegel, wie ihn die Schule selbst zu halten hat, gerade geklopft. Abgebrochene werden durch den Schmied wieder zusammengeschweißt.

2. Heben und Stemmen.

Und nun, für alles Weitere unter der Fremdlast erst kampfliche Vollendung des festen griff= wie tritthaften, wurf= wie sprunggeladenen, zielblickgemäßen Stands= und Stellungswechsels. Auch größere unhandlichere Lasten soll man richtig antasten, anpacken und handgriffen haltungs= und schwungvoll führen. Ein rechter Schüler blickt, sucht darnach. Schon das Fallen eines Gegenstands fährt ihm hoffentlich von Ohr zu Hand. Ist's ein schwerer, springt und bückt er freilich sich eher und schneller. Und allerlei Dinge müssen so oft herhalten in oft bedenklicher Weise. Nur halb der Knabe, der nicht auch einmal zu eitel Lust und Zeitvertreib mit Lasten beladen dasteht, ja einhergeht, gar gelaufen, gesprungen kommt; wär's auch nur um etwa bergunter im Rollwurfe das Geseh des Lastens, Hastens, Fallens, Springens auch an fremder Last zu proben! Dem nun schafft die Schule in ihrem Turnen Rat, Bucht, Verstand. Sie thut's aber zu jener Vollendung der Stehschule. Das Feststehenbleiben, mit jedem Fuß genau auf selber Stelle, auch mitten im Schwunge von Lastladung und Traglast und im vermehrten Schwanken der schwereren, ausgeladeneren, längeren, vielfach selbst einseitigen Gesamtlast, und das bloße eigene freie ruhige Wiederablegen, kurz die vollkommene Griffmeisterung der Fremdlast, ist der ganze Zweck der Übungen. Gehen, Laufen, Springen mit Lasten nämlich gehört nicht ins Werfen, sondern ins Ringen.

Die besten Mittel sind aber, weil nämlich bei großer Schwere und völliger Grifflosigkeit doch möglichst klein, rund, handlich, die eisernen Vorkugeln. Ihre Aufbewahrung erfolgte im Schulgebäude,

wo nicht nämlich sonst in unmittelbarer Nähe des Turnplatzes Rat und Unterkunft zu schaffen wäre. Sollten aber je Kosten und Aufbewahrung bedeutendere Schwierigkeiten bereiten, ist eben auf dem Turnplatz, je stets möglichst versorgt, eine entsprechende Stufenfolge von Rund- und Würfelsteinen mit abgestoßenen Ecken und Kanten zu unterhalten. Wesentlich ist nur, daß man ihr Gewicht kennt, hierin niemals zu hoch greift, nicht zu rasch steigert, immer den Hauptwert legt auf die gute Form der Lastführung und auf deren Bewahrung auch bei fortgesetzter anstrengender Wiederholung und endlich streng hält auf den „Taktbefehl“ zum Lastschwung. Merkt der Lehrer am Zahnruf, daß der Schüler zu leichterer Lastführung den Atem unterdrückt, so ist entweder die Last zu groß, oder die Wiederholung übertrieben, oder aber, wie gewöhnlich, der Schüler von vornherein nicht in gehöriger Stellung, Haltung, Spannung seines Leibs, jedenfalls thöricht. Atemdruck hilft zwar den Brustkorb feststellen für die an ihm stattfindende Hebelbewegung, allein er drückt auch auf den Herzschlag, Herzdruck aber im Blutandrang nach außen auch aufs Gehirn. Nun sind zwar die Folgen des „Blut-in-Kopf-schießens“ meist unbedeutend: Flimmern im Aug', Säusen im Ohr, Stacheln im Kopf u. dgl. Allein besondere Herz- und Hirnfehler können vorliegen, und so ist Vorsicht geboten. Im übrigen ist ja die Hilfe kurz, bringt sich ein durch festen Schluß- oder Schrittstehtritt; und verwerflich gar ist ächzendes Herumdücken an einer Last, wie man ja so oft sieht selbst an geringer oder gar an solcher, die einem lieb und leicht sein sollte. Derlei beseitigt sich aber am besten durch lauten kurzen fröhlichen „Taktbefehl“ des Übenden.

Alle Übungen sind zunächst doppelbelastet und gleicharmig. Demgemäß stehen und stützen dabei auch die Beine gleichmäßig. Allein es kann hiezu, statt zweier gleicher Lasten, auch bloß eine schwerere in beide Hände genommen werden. Dann aber ist eben auch auf je nur eine Leibeseite ungleicharmig zu schwingen und zu halten. Und schließlich ist mit der einen Last gar auch einarmig zu üben, dann aber in entsprechend ungleichem Stand und Stütz. Zum schuldigen Ausgleich aber der vorzugsweise rechtshändigen Wurfübungen soll dies stets vorzugsweise links geschehen. Die Übung heißt aber kurz Heben und Stemmen, umfaßt aber selbstverständlich auch allerlei Schwingen.

Aufstellung am zweckmäßigsten: in einfacher geschlossener Linie, einige Schritte hinter einer der inneren Baumreihen, mit Blickrichtung auf den großen freien Mittelraum. Gehen die Formen nur einigermaßen, wird zu möglichster Zeitausnützung geübt stets in 4 Riegen, d. h. je von 4 Schülern gleichzeitig. Der mittlere Baumzwischenraum bleibt frei. In den beiden andern üben, je nah beim Baum, je zwei Schüler. Auf „Nr 1“, beziehungsweise auf „weg“, nehmen die Betreffenden, im Sprunglauf je aus ihrer Riege herankommend, bei der Last die Grundstellung, mit Händ' in Hüften fest. Auf „ergreift“

wird die Übungsstellung und zugleich die Last auf die Hand genommen und tiefgebückt dicht über dem Boden schwebend gehalten. Auf „schwingt“ wird sodann mit Taktbefehl geübt. Auf „ablegt“, und eben erst dann, wird formvoll in rascher Unterarmdrehe nah am Boden wieder abgelegt, nicht abgeworfen, und rasch in die aufrechte gerade feste Grundstellung mit Hand' in Hüften fest wieder zurückgesprungen. Auf „weg“ aber springt jeder auf seinen Liegenplatz und je der nächste vor. Während aber das eine Paar übt, jeder Schüler mit zwei Lasten, übt gleichzeitig das andere, jeder bloß mit der einen größeren Last. Und auf „wechselt“ tauschen die Paare Stellung, Belastung, Übungsform. Die Lasten aber sollen zu diesem Behuf in eisernen Bolkugeln vorhanden sein, auf 5 Turnjahre berechnet, in der Zahl und Folge:

je 4 Stück zu 5, 6, 8, 10, 12 Pfund,

je 2 Stück zu 13, 16, 19, 22, 25 Pfund.

Muß mit Steinen geübt werden, ist das Gewicht etwas geringer zu nehmen, dagegen dann die Anzahl der Stücke von gleichem Gewichte mindestens noch einmal so groß, da leider durch Unfug die Stücke rasch abgehen. Die Übungsformen sind aber folgende drei, beziehungsweise sechs:

Erstens das (ruck- und schuckweise) Heben und Stemmen gerade senkrecht empor. Die 2 gleichen kleineren Lasten liegen auf der Baumlinie dicht nebeneinander. Der Schüler ergreift sie mit Sprung in die Gerüststellung, mit gleichzeitiger Kumpfvorbeuge und mit Schwung beider Arme über vornaus und seitwärts, indem er die Hände in leichter Ellbogen- und Handbeuge mit den Außenkanten unter die Lasten bringt. Die Kniee bleiben stetsfort gestreckt, übergestreckt. Auf „eins“ werden nun in diesem Grätschstand mit schwungvoller Kumpfrückbeuge, weiterer Ellbogenbeuge, gleichzeitiger Handrückbeuge und Unterarmsdrehung beide Lasten heraufgebracht über beide Schultern, Fingerspitzen nach hinten. Auf „zwei“ werden sie vollends aufgestoßen, unverwandt gradausgerichteten Blicks, zweckmäßigerweise mit einiger Eindrehung der Arme, damit sie nämlich im Falle des Schwankens und Abrollens nach außen gelenkt werden. Hinaufsehen vermehrt die Fallschwankung der gesteigerten und verlängerten Gesamtlast und ist aufs strengste abzuthun. Auf „drei“ werden die Lasten wieder fallen gelassen in den Unterarmstütz in der Schulternähe, auf „vier“ vollends in den Armhang in der Bodennähe. Der Boden selbst darf nicht berührt werden, schon der Finger und Knöchel wegen. Statt „vier“ aber zählt man etwas lauter: „einmal“, beziehungsweise „zweimal“, u. s. w.; denn je erst mit „vier“ ist ein Schwung vollendet; die Schwünge sollen aber gezählt werden, wie ihre Teile und Zeiten.

Mit der einen größeren Last aber wird gleichzeitig vom andern Paare links geübt, genau in denselben vier Halten, in derselben Schwungfolge, jedoch in anderer, ungleichmäßiger Stellung und unter

der verschärften Vorschrift, bei „zwei“ und „drei“ ja nie nach der Last hinum und hinauf zu blicken, sondern stets gerade aus, mit kräftigster Gegenwirkung gegen die Drehschwankung des Oberleibs nach seiner linken einseitig belasteten Leibeshälfte hin. Die Grundstellung zum Ergreifen ist rechts neben der Last. Das Ergreifen selbst erfolgt mit Taktbefehl. „Eins“ Viertelwendung links um; „zwei“ Rücklag links zurück, beugen links und mit Rumpfvorbeuge dicht neben dem rechten kniegestreckten Untersfuße Aufladen auf die linke Hand; „drei“ Wiederversorgung der rechten Hand, erst im Oberschenkel- oder auch gleich wieder im Hüftstütz. Im Bild 15 S. 43 veranschaulicht die zweite hintere Figur die Stellung des Ergreifens und Ablegens und je der vierten Lasthalte. Nur steht sie dort eben fürs Heben und Stemmen rechts, statt links. Für alles übrige einfach die Regel: Drehe schon auf „eins“ und noch auf „drei“ nicht nur den Kopf, sondern auch die Brust gerade aus und deine rechte Schulter mit aller Kraft nach rechts zurück. Sonst reißt dich die Last nach links herum in Fallschwankung; deine Lasthalte und -führung wird sofort unsicher, und du und dein Nachbar schweben in Gefahr. Bei „eins“ und „vier“ ist in breitem aufrechtem Stand vorzugsweise das hintere linke Bein belastet und stützhätig, und zwar mit einer kleinen Kniebeuge. Auf „zwei“ erfolgt, in rascher schnellender Streckung des linken Knies und zugleich des linken Ellbogens, der Aufstoß der Last zu gleichmäßiger Belastung beider nun voll gestreckten Beine. Kniebeugen des vorderen rechten Beins sei gänzlich ausgeschlossen, namentlich bei „zwei“, wo der feste Streckstütz auch dieses Beins durchaus notwendig ist zur Abwehr der Fallschwankungen. Selbstverständlich obiges doppelarmige und dieses einarmige Heben und Stemmen, statt ruck- und schuckweise, auch langsam stetig gleichmäßig in bloß zwei Zeiten und Halten. Doch ist dies ziemlich schwieriger.

Die zweite Form ist das Aufschwingen. Der Schüler stellt sich zwischen beide schrittweit auseinander liegende Lasten. Auf „eins“ werden, in Rumpfvorbeuge mit gestreckten und geschlossenen Beinen, die Hände in obigem Armschwung von hinten her in festen Griff gebracht, auf „zwei“ die Lasten, in schwungvoller Rückkehr zur aufrechten geraden festen Stellung, unter Ausdrehung der Arme und starker Handvorbeuge in die Hüftnähe heraufgebracht. Und nun, auf „schwingt“, werden sie mit „eins“ unter vollster Bewahrung der Ellbogenstrecke, allmählicher Eindrehung der Arme und Streckung und Rückbeuge der Hände gleichmäßigen Halbkreissschwungs über die Halte seitaus hinweg seit auf und oben wieder derart zusammengebracht, daß Hand und Arm den Kopf und die Schultern decken. Dann ebenso mit „zwei“, beziehungsweise mit „einmal“, „zweimal“ u. s. w. über seitaus wieder seit ab, bis je die Ellbogen wieder am Leib anstehen; beides ganz langsam, stetig, gleichmäßig.

Mit der Einen größeren Last aber wird hier völlig doppel- und

gleicharmig und gleichbeinig geübt. Ergreifen: genau wie oben der beiden Lasten zum Heben und Stemmen, nur ist jetzt die Eine Last in den beiden gestreckt gegeneinander drückenden Händen, und der Schwung geht von hinten zwischen den Beinen vor, im Wechsel von Rumpfrück- und -vorbeuge, Hüftstrecke und -beuge, mit gestrecktesten Armen in weitem Kreisbogen: über vornaus vornauf und oben noch so weit zurück, als mit gestreckten Armen noch möglich ist, und ebenso wieder vornaus, vornab, zwischen die Beine hindurch: je der Aufschwung mit „eins“, je der Abschwung aber ruft die Anzahl der Schwünge.

Die dritte Form ist das Seitsschwingen. Der Schüler stellt sich zwischen die zwei Lasten und nimmt sie genau wie beim Aufschwingen. Nur kommt als „drei“ hinzu die Führung derselben in die armgestreckteste Halte wagrecht seitaus. Schon an sich vortreffliche Übung und dann und wann einmal, unter lautem Sekundenzählen des Lehrers, vorzunehmen als Dauervewtübung, unter strenger Acht, ob der Schüler fortatmet. Hier ist aber die Halte nur Vortakt. In voller Armstreckung nämlich sind die Lasten zusammenzuführen zur Halte vornaus, „ein“; dann ebenso wieder voneinander weg zur Halte seitaus, unter Rumpfvorschwingung zu möglichster Streckung und Streckung von Schultern und Brust. Die Seitsschwünge werden laut gezählt.

Mit der Einen größeren Last aber wird hier ebenfalls doppelarmig geübt, doch je in ungleicher, nur vorübergehend gleicher Thätigkeit der Arme. Die Last wird ergriffen wie zum Aufschwingen. Nur kommt als „zwei“ hinzu die Wiederaufrichtung und ihre Herausnahme auf der linken Hand über die linke Schulter. Die Rechte liegt mit den Fingern auf der Last, und der rechte Ellenbogen ist unter Rückbeuge der Hand emporgehoben in die Höhe der Augen, die gleich der Brust gradaus gerichtet sind und über den nach abwärts die Last anstehenden rechten Unterarm hinwegsehen. „Eins“ schuckweise Führung der Last von der linken (rechten) Schulter weg wagrecht vornaus, so daß beide Arme gleich gestreckt, angedrückt und belastet sind; „zwei“ die ruckweise Führung auch auf die rechte Hand über die rechte Schulter. Damit üben wir zugleich alle einseitige Schulterauf- und -umladung.

3. Der Wetteurf.

In den Gebirgen findet sich wohl mit allerlei Lauf-, Sprung- und Ringspiel auch noch allerhand Wurfspiel. Bei uns unterhalten sich damit die Italiener an Feiertagnachmittagen. Und derlei im Grünen ist ja besser als vieles Andre. Das Schulturnen hat derlei jedenfalls zu pflegen. Die Wurflasten, Wurfbahnen, Aufstellungen, Betriebsformen genau wie beim Heben und Stemmen. Nur werden

eben zu Schock- und Stoßweitwurf je für alle 4 Schüler, eine für jeden, die 4 kleineren Lasten genommen. Und je auf „weg“ holen die, welche geworfen haben, die Lasten wieder heran und legen sie den auf dasselbe „weg“ hervorgesprungenen Nachfolgern zurecht.

Es erhellt aber: einerseits Heben und Stemmen, andererseits Weitwurf, jenes zuerst, dieses zuletzt, fügen sich der Turnstunde förderlich zusammen. Zur Bemessung je der erzielten Weite und des Leistungsfortschrittes ist hie und da, Schüler um Schüler, auch einzeln zu üben, und der Lehrer braucht Meßstange und Meterstab. Jeder wirft in jeder Form dreimal nach einander, und je der weiteste Wurf wird ihm angemerkt mit der Pfundzahl der Wurflast. Gemessen wird zur ersten Fallstelle rechtwinklig oder schräg, je von der Trittstelle auf der Baumlinie. Der vordere Fuß berührt diese mit der Spitze, das hintere Bein darf sie nicht überschreiten. Zur Bemerkung der ersten Fallstelle stehen der Lehrer und je der Vorturner gegeneinander auf den Seiten, und letzterer steckt je sofort ein Hölzchen in die Bodentülle, so oft nämlich ein Wurf weiter gegangen als der vorhergehende. Beim Rollweitwurf, mit der größeren Last, zeichnet diese selbst die Weite. Er findet höchstens statt am Ende und ist gelehrt schon im Schockweitwurf; die Handrückenbeuge und der Ballenstoß findet nur etwas früher statt.

Selbstverständlich ist nun hier das wichtigste überall der Griff, schon das Anstehen zum Wurfgriff und dann mit diesem der Stellungswechsel, genau nach Maß des Zielwurfs oben. Die Stellung links der Last ist, wie beim Heben und Stemmen, Hände in Hüften fest, gerade aus in die Wurfbahn. „Eins“ Viertelwendung halb rechts um. „Zwei“ Vorlage rechts zurück, Beugen links, mit schwingvollem Rumpfvorbeugen, Ergreifen, Aufladen rechts. Indes wäre letzteres im Anfange getrennt zu behandeln: also dann „zwei“ bloß Vorlage gegenteils mit Rumpfrückenbeuge und Händestütz in den Hüften. Und nun „drei“ Rumpfvorbeuge, Erfassen und Aufladen. Immer aber bleiben die linke Hand leicht auf der Last und mit dieser die rechte in Bodennähe schwebend drunten. Auf „werft“ wird die Last mit diesem Doppelgriffe so vornaus-geschwungen und -gehalten, daß Rumpf und hinteres gestrecktes rechtes Bein Eine gerade Linie bilden und ihrerseits die Arme, gestreckt übereinanderstehend, gleichlaufen mit der Linie von der rechten Ferse zum linken Knie. Dies „eins“ ist das Anstehen, Anlegen, Zielen; denn auch hier muß jene Art Zielen stattfinden, dessen ersten bloßen bahn- und kraftbemessenden Blick Nautydes in seinem Scheibenschwinger so schön dargestellt hat. Derselbe steht bekanntlich am oberen See der Anlagen in Stuttgart auch am öffentlichen Wege.

Soweit nun ist bei Schock- und Stoßweitwurf alles gleich. Allein nun „zwei“, das Ausholen, und „drei“, das Vorschellen, sind verschieden. Gleich ist nur der Stellungswechsel, Rücklag und Vorlag mit Drehung auf den Fersen, wie beim Zielwurf, auf dessen Text und Bild überhaupt zurückzuberweisen ist. Beim Stoßwurf ist „eins“

auch hinsichtlich der Thätigkeit des rechten Arms so ziemlich wie beim Zielwurfe, der ja auch ein Stoßwurf. Während der linke Arm gestreckt vorn draußen bleibt, wird auf der rechten Hand in rascher Ellbogenbeuge und Eindrehung des Arms die Last dicht über die Schulter zurückgeführt. Nur bleibt hier der rechte Arm möglichst gebeugt, und bloß der Ellbogen wird möglichst hintenaus genommen, so daß der Unterarm mit der Last auf der stark zurückgebeugten Hand bereits genau den Flugwinkel von 45° bildet. Beim Schockwurf dagegen wird auf „zwei“, während der linke Arm gestreckt vorn draußen bleibt, unter allmählicher Ellbogenbeuge und Handvorbeuge rechts die Last vielmehr in einem Bogen unten herum zurückgeführt in die Halte unter der Schulter.

Und nun „drei“ beim Stoßwurf grad vornaus, beim Schock- und Kollwurf aber im Bogen von hinten vor unten heraus, je mit Rückschwung des gestreckten linken Arms und Wiedervorschnellen der Gesamtlast in die Vorlage, derart, daß die Fremblast, wie aus der rechten Handwurzel, Elle, Schulter, auch geschneilt wird aus dem rechten Hüft-, Knie-, Fuß-, Zehengelenk in Kraft unsres Sprungtritts. Dabei ist die rechte Hand ganz fingeroffen: für den Stoßweitwurf nach vorne, für den Schockweitwurf nach oben und für den Kollweitwurf in 45° tieferer Armhalte ebenfalls nach vorne. Indes ist nun auch für den Weitwurf überhaupt noch ein anderes Ergreifen, Anlegen, Zielen: aus Stellung rechts der Last Rumpfvorbeuge in Vorlag links zurück, Beugen rechts und Vornauschwingen der Last bloß in der rechten Hand mit Rückschwung des linken Arms. Ganz wie S. 147, Bild 37, 1. Und wie dort stellen sich auch hier neben den beschriebenen „Trittwurf“ der Vor- und der Rückschrittwurf. Jener als Wurf im Angehen und Anlaufen der Abwurfstelle, dieser als Wurf im Zurückweichen. Ubrigens wird dazu die Last gemeinlich aus der Stellung links von ihr ergriffen. Dann kommt hinzu: im raschen Sichaufrichten und Wiederzusammenstellen der Beine wird sie genau so über die rechte Schulter gehoben, wie beim Seitenschwingen der Einen größeren Last im Heben und Stemmen: zum Vorschrittwurf dieses Wiederzusammenstellen der Beine mit Vorsetzen des rechten ans linke, zum Rückschrittwurf mit Rücksetzen des linken ans rechte. Die Stellung selbst aber ist hier wie dort zunächst: Brust, rechte Hand mit der Last, und rechter Fuß rechtsaus; Blick, linker Ellbogen und linker Fuß vornaus in die Wurfbahn. Und nun auf „werft“ Stellung 1 des Zielwurfbilds in schwungvoller halber Wendung linksrum: für den Vorschrittwurf auf links in Vorlag rechts vor, Beugen rechts, für den Rückschrittwurf auf rechts in Vorlag links zurück, Beugen rechts; hier wie dort unter festem Rückschwung des linken Arms nach Bild 37, 1. Und auch hier soll eben schließlich auch im wirklichen Angang und -lauf und im wirklichen Zurückweichen geworfen werden.

VI. Das Ringen.

Auch hier bauen wir am besten weiter von den Spielformen der vorherigen Turngattung aus. Zahllos knüpfen sich solche namentlich ans Werfen. Besonders fürs Mädchenturnen wichtig, das von nun an überhaupt mehr aufs bloße „Spiel“ gewiesen ist, übrigens ja selbst für Knaben, Jünglinge, Männer theilweis noch ernst und strenge genug und weit hinausführend, wie über die tannenschattige, selbst Winters grünbesäumte Heide unsres Turnplatzes, so auch über allerlei andre Freistatt fürs Werfen. Was hat nicht der Mensch alles gesucht, gefunden, geschaffen für diese seine eigenste Turngattung, deren geistinnere Form und Schule ja auch in Blick, Sprache, Schrift, Zahl, Maß, Bild. So nur für Jagd und Krieg, zu geschweigen der Griff- und Wurfmaschinen und -formen für Aug' Stimme, Hand der Schul- und friedlich bürgerlichen Berufsarbeit. Von den ersten Stein- und Stock-, Art und Messer-, Speer und Pfeil-, Netz- und Schlingenwerfern, welchen ein David vorleuchtet, der Schleudermurkheld über die Herde seines Volks, wie seiner Lämmer, bis herab zum gewaffneten Mann, welcher, wie der Gassenvogel mit seines Atems Schwall das Brodkügelchen aus dem Glasrohr, so mit Pulver Stahl und Eisen wirft aus Rohren von Stahl und Eisen und selbst stahl- und eisengepanzerte Mauern zermirft wie Papierseken. Und vieles knüpft sich unmittelbar an unsre Schulform, deren Kugel oder Stein sich ja artig einander zu -rollen und -schodden, fangen und zurückwerfen läßt, dann aber für den Spielzweck besser allerlei Ersatz findet. So nicht nur in Kegelfugeln, Stein- und Erzscheiben, Rad- und Fahrreifen, zum Wurf auf den Kameraden und Spielgegner auch im ausgestopften und genähten grifflosen Wurfsack und im lederüberzogenen Griffball, im Ball und Federball für allerlei doppel- oder eingriffige Brittschen, im Ball für den Kopfschalenförmigen hölzernen lederüberspannten Schlagring; und, wie in allerlei rundem oder länglichem oder spizigem Geschoß für allerlei Wurfspannung, so namentlich auch im Bumerang, Stecker, Seilstumpfen, Pflumpfsack der sonst unbewaffneten Hand, welche ja loseren Spiels gar auch sich gefällt im Wurfe der bloßen Finger und schon des Papierpfeils, des Brodkügelchens, des Blumenstraußes, u. s. w. Fast überall ist

aber der Zweck und Hauptreiz: man wirft einander, sei's zur Vermeidung oder zum Auffange des Geschosses, jedenfalls um die Wette. Und hoffentlich thut das jeweils der Lehrer auch mit: gleich jedem seiner Schüler Wurfziel, wie Fänger und Werfer, und besonders scharf auf den Blöden, welcher ihn schon oder fehlt.

Diese Wendung ist bezeichnend und bedeutend, ließ sich aber vorhersehen und bereitet sich vor schon in den bisherigen Turngattungen, auf welche denn auch allerlei Wurfspiel fröhlich zurückgreift. Nicht nur Wurfziel wird der Kamerad, in allerlei Berengung des Wurfs zu Schlag, Fang, Übersprung, auch Gang-, Lauf-, Sprungziel; im Reiterball und seinem Aufsprung und Schwebesitz, Laststand und Absprung, gar auch Lauf- und Gangmittel und -ersatz und Wettkämpfer im Stand unter der Kameradenlast, wie im Stand unter der Stein- und Eisenlast unsres Hebens und Stemmens und im Widerstand gegen den Kameradenangriff auf schwanker Sprungplanke S. 123, B. 32, 1—2. Ja fröhlich wirft er seine Eigenlast, wie übers Hindernis und Fahr- und Reitfördernis und auf allerlei Handwerkszeug und Waffe, sogar in die Hände und Griff- und Wurfgehalt seiner steh-, geh-, lauf- und sprungkampffreudigen Genossen und wird selbst bloße Greiflast, bloßes Wurfgeschöß. Wer auch konnte, schägte, liebte nämlich nicht z. B. den Prellwurf: sei's auf und ab im Tiefprungtuche mit Gurtgriffen für 5—10 Kameraden auf jeder der 4 Seiten, oder hin und her durch die Laufgasse mittels gradaus oder kreuzweis verbundener Hände und Arme der Kameraden selbst, wozu selbstverständlich die Schuhe abgelegt, Kumpf und Beine tapfer gestreckt und für Sturzauffang stets die Arme obenaus gebreitet sind.

In derlei Spielspaß liegt und kündigt sich aber der Ernst: der Mensch ist sich wie das Maß so auch der Inbegriff und Stellvertreter von allerlei Ziel, Hindernis, Last, Fördernis, Handwerkszeug, Waffe, darin aber Person, unantastbar, heilig nicht dem Kleid, dem Fleisch, den Knochen, sondern nur dem Haupt und Geiste nach. Knochen, Fleisch, Kleid giebt er auch fröhlich dran. Und bezeichnend und bedeutsam findet in der ersten strengen Turnschule selbst allerlei Wettkampf der Fleischeskreuzigung u. s. w. statt, ob auch im Stehen, Gehen, Laufen, Springen und zunächst im Werfen selbst bloß als Kampf hinter- oder nebeneinander. Dieser Kampf ist ja als Gleichkampf selbst in der rechten Ordnungsübung der ersten drei Turngattungen und ist geradezu die Seele der Schule selbst, welche ohne ihn niemals gedeiht. Und nun im Wurf-, Schlag-, Fang-, Sprungspiel wird er eben Kampf auch gegeneinander, und zwar nicht nur aus der Ferne mit allerlei Fremdlast als Waffe, sondern auf die Gefahr von allerhand Unstern am Kleid, von dem's ja heißt „zerreiß's gesund“, desgleichen von allerhand Puff an Fleisch und Knochen, wovon's ja heißt „spar sie nicht“, bereits auch im Nashkampf, Handgemenge: Aug' in Aug', Hand gegen Hand, Fuß gegen Fuß, Eigenlast

gegen Eigenlast, Mann an Mann, zur innersten unmittelbarsten, schnellsten und vollsten Messung von Manneswert, Personenwert, Zielblick, -gang, -lauf, -sprung, -griff auseinander und namentlich auch Wettkampf des Last- und Schwebbestands unter- und übereinander, im gegenseitigen Heben und Stemmen, Schwingen und Schwanken, ob auch zunächst mehr nur zu gegenseitiger Hilfe. So aber ist der tiefere Ernst, Gehalt, Fortsatz der Wurfsschule — allem bloßen Wurfsspiele vorgehend, obherrschend, weit überlegen — das Ringen.

Das Kämpfen gegeneinander ist eine Grund- und Hauptform des Lebens, des Lernens, der Arbeit und so auch der Arbeitserholung für allerlei Stand und Beruf, Alter, Geschlecht, rein menschlicher Art, und ist so zu lehren und zu lernen nicht bloß gelegentlich im bloßen Spielspaße, sondern auch selbständig, eigenwertig und -formig im strengsten Schulernst. Kurz, wie's Schießen sich verengt und wandelt zum Fechten, so's Werfen zum Ringen, leider letzteres vielfach verdunkelt und verdrängt durch erstres, aber die Vorschule und Spielform auch für den ernststen und strengen wie heiteren losen Fechterfall. Ein guter Fechter ist ja nur der Ringer, ein guter Ringer aber guter Fechter nicht nur auf seine Fechtwaaffe, sondern auch auf jeden andern Handwerkszeug, ja auf bloße Faust, Hand, Fingerspitze, weil angriff-lustig, griff- und wurfgewandt schon in Blick, Tritt, Sprung.

So wird also der Menschenleib selbst, was nacheinander am Boden fürs Stehen der Standort, fürs Gehen und Laufen die Gang- und Laufbahn, fürs Springen das Gang- und Laufhindernis oder -ersajmittel, fürs Stehen, Gehen, Laufen, Springen zugleich unser Turnstab, endlich fürs Werfen getrennt Wurfziel und -last und -waaffe. Es gilt die Kunst des Griffes und Wurfs auch am lebendigen, ebenbürtigen, gleichgewaffneten und -zielenden Gegenstand, der freien Lastmeisterung zumal im eignen wie im fremden Leib, und zwar, zu völligem Unterschiede von allerlei Anklang des Ringens im Wurfspiel, nicht in Gewähr, Beihilfe, Aufladung, oder nur gelegentlich auch in Gegenwehr, Gegenriff, Gegenwurf, sondern grundsätzlich, hauptsächlich, ausdrücklich im Gegenkampf. Kurz: es gilt den Griff und Wurf am Kameraden als „Gegner“. Begreiflich aber bleibt's der „Kamerad“, ja gerade darin knüpft, festigt, besiegelt, erwärmt sich vollends rechte Kameradschaft, welche, wie sie bei einander steht, sitzt, liegt, vorab auch miteinander aufspringt, läuft, geht, namentlich aber auch, wie mit Blick, Wort, Gebärde, Zeichen, auch Hand und Eigenlast selbst aufeinander wirft und mit einander ringt wie bauballt. Und schlecht, unwert der Genosse, welcher mir den Gegnern versagt, wie zu allerlei Wurf, so auch zu einem ehrlichen Ring! Überhaupt einmal tritt- und griff-, sprung- und wurfberufen, -geschult, -lustig und geistverbundene, -verglichene, -verträgliche Kinder ihres Volks und Vaterlands, stehen, gehen, laufen, springen unsre Jungen zur Erthüchtigung, Erhärtung, Verkündigung des rechten Geists in und

zwischen ihnen auf Männer-, Kämpfergriff und =wurf vor allem auch einander selbst an.

Lüdevoll schlecht hier aber alles, was irgend erinnert und an-
nähert an den Ernstkampf mit dem wirklichen Feind und mit der
Bestie! Selbst das Rausspiel, Barren und Balgen der jungen Tiere,
worin selbst die wildeste Bestie ungefährlich, ergötzlich, menschlich wird,
entfällt. Gänzlich nämlich wird verbannt der Gebrauch der Griff-
und Trittwerkzeuge zu Hieb- und Stoß oder zu ausrentender Drehung,
der bloße Griff an Kleid, Haar, Haupt, Hals, namentlich aber der
wüste Angriff auf die Köpfe und mit den Köpfen, auf welche und
mit welchen ja bei zuchtloser Jugend nur zu oft und zu bald und
zu laut geht, wie mit Blick und Griff, Fang und Biß, Stoß und
Hieb, so mit allerhand Schimpf-, Drohwort, Fluch, Schrei, Geheul.
Unsre Jugend ist zu einander in der Einheit und Einigkeit nicht der
bloßen Nest- und Herdengemeinschaft, sondern von Rotte, Riege, Zug,
Abteilung, Schule, Gemeinde, Volk und Vaterland. Dafür steht ja
der „Lehrer“ vor ihnen, richtet und schlichtet sie, wie er sie unter-
richtet und gegeneinanderwirft. Ja mehr: dafür steht, von ihm zum
strengsten Mitprüfen berufen, je überm Ringerpaar auch die „Ab-
teilung.“ Und wie die höchste Tapferkeit, völlige Darbietung, fröh-
lichste Ladung allseitig bedungen, gewährt, erklärt ist, wacht über
ehrliehen Kampf Mann an Mann in aller Ohr, Aug', Mund, Hand,
Fuß mit strengster Wage das Gesetz.“ Jeder Ringkampf endet
sofort aufs „halt“ vom Lehrer, beziehungsweise auf „springt“ dem
nächsten Paar. Und zwar beim Probringen nicht nur im Auf- oder
Auseinandersprung, sondern auch mit dem Handschlag herzlicher Ka-
meradschaft, welcher dann billig dem Anspruch und Angriff auch
vorausgeht. Und wiegt schon schwer Rüge und Strafe im Fernkampfe
des Turnspiels, so ist solche hier im Nahkampfe des Ringens vollends
tiefste Beschämung unter allgemeiner Entrüstung, und der Lehrer sei
scharf wie ein Schwert. Im übrigen fehle der Scherz nicht, der
Spott über jede Wehleidigkeit oder Empfindlichkeit oder Aufgeregtheit,
und in Spaß, Spott, Strafe niemals der Hinweis auf den Ernst-
kampf des Kriegs, des inneren Friedensschutzes, der Jagd, ja der
friedlich bürgerlichen Arbeit selbst, namentlich aber, wie auf die geist-
edle, herz- und leibstärkende Arbeitserholung im Spielkampf und auf
seine Kämpfertugenden, so auch auf den Ernstkampf um Rettung von
Menschenleben aus allerlei Gefahr, Not, Schaden. Da schafft uns
ja leider so oft Unvernunft oder Besinnungsraub oder Todeskampf
selbst am nächsten Eigensten auch ernststen strengen Kampf, als wär's
mit einem Todfeind. Nach allen diesen Seiten hin schult die Turn-
schule den Mann auch geistinnerlichst, wenn sie im Spielkampfe nur
einfach schulstreng ernst verwalltet.

Die Mannigfaltigkeit der schul- und spielgerechten Griffmöglich-
keiten an der raumgroßen vielgliedrigen Gegnerlast, die Griffabwehr

und der gleiche Angriff des Gegners, die mannigfach möglichen, jetzt aufgenötigten, dann verwehrten Griffwechsel aus und zu gewaltfamster Wurffspannung, vor allem aber die Größe und der Nacken- Kumpf- Beinwiderstand der zu ziehenden und zu schiebenden, zu hebenden und zu stemmenden, zu schwingenden und zu schwenkenden Gegnerlast selbst, ferner die außerordentliche denkbar höchste Hinderung oder auch Beschwingung und stets wechselnde Bestimmung in Sprung, Lauf, Gang, und die gleich außerordentliche gegensatz- und wechselvolle Vermehrung der Fallschwankungen im Last- und Schwebestand, — all das erhebt das Ringen zur höchsten Griff- und Wurffschule, zum Inbegriff derselben. Ja, als innere Lastbeutelung und als schnauf- und schweißschaffende Magen-, Lungen-, Herz- und Hirnerregung, wie als Tritt- und Sprungschule, dem Laufe noch überlegen und unmittelbarer Wildner auch für Kumpf, Bein, Fuß, wie's Laufen, Gehen, Stehen, — so wird das Ringen zu einem Inbegriffe der sämtlichen verschiedenen Turngattungen, auch der Tritt- und Sprungschule; und es lenkt und mündet schon mit ihm die Turnschule auch insofern zurück in ihren Anfang, als sich's ja in ihm schul- und spielgerecht immer nur handelt ums Bestehen, Zufallbringen, Unterliegen, Festhalten des Gegners am Boden auf Rücken und Schulterblättern, d. h. um einen Kampf im Stehen, ums Legen und Unterliegen und Unterlegenheitsbekenntnis des Gegners, und um den sofortigen Wiederaufsprung, beziehungsweise auch um die gegenseitige Aushilfe beider, für Notfälle auch ums Aufrichten oder Ausladen und Wegtragen des erstren. In diesem Rückgriff aufs Stehen, unsre erste Übung, ist aber das Ringen nicht nur ein Abschluß, sondern auch ein Aufschluß für sämtlich andre Turngattungen, nämlich ein Aufschluß der rechten Gesinnung, Lust, Tapferkeit, Blick-, Griff- und Trittschnelligkeit und -schnellung und Gewandtheit und Ausdauer für sie, kurz: die mächtigste Förderung des Turnens überhaupt. Und gilt schon vom Fechten, daß nur der Liebhaber und Meister des Nahkampfs auch der rechte Schütze, der rechte Springer, der rechte Tänzer, Läufer, Gänger, der rechte Mann auch im bloßen Stehen, Standhalten, allerlei Glieder- und Lastrührung im Stehen, wie viel mehr gilt dasselbe vom Ringen, der Grund- und Hauptform des Nahkampfs für Ernst wie Scherz.

Doch richtig: was ist alle Ertüchtigung, Tüchtigkeit, Fertigkeit am Leib! wie rasch verwecklich! Gerade hier aber handelt sich's ja stets auch um das Geistinnerste, vorab um die Pflanzung zugleich geselliger Gesinnung und Gesittung, für allerlei Handel und Wandel, Handgemeng und Kampfsgedräng. Der edle Wettseifer, welchen die Turnschule schon mit ihren Gemein- und Ordnungsübungen entzündet und schürt, welcher als heiterer Wettkampf in ihren Einzel- und Tapferkeitsübungen jede seiner Leistungen stets zugleich dem Spruche so der Kameraden wie des Lehrers unterstellt, und welcher in ihren Spielfämpfen stetsfort, wie um den Lorbeer der Tapferkeit, so auch

um die Palme ringen läßt der Gerechtigkeit, Billigkeit, Verträglichkeit, Hilfsbeflissenheit, Kameradentreue, Aufopferung, er wird vollends im Gegen- und Nahkampfe des Ringens auch Wort- Handschlagsgelöbnis, und schon die leiseste Erkältung oder Aufwallung, Tücke oder Gewalt, die Doppelquelle vieles Unrechten, Unechten, Schlechten auch im ernstesten Leben, verrät, verdammt, bestraft sich hier vor allem sofort. Kurz: hier in der Ringschule faßt sich, wenn nur der Lehrer Mensch, Mann, Erzieher ist, auch alles zusammen, was die Turnschule den Menschen auch sittlich gesinnungsmäßig bilden hilft.

Demgemäß denn auch die Stellung, Geltung, Pflege des Ringens schon in der alten griechischen Turnschule. Mehr noch als der Lauf, weil auch unmittelbarer Bildner für Hand, Arm, Schulter, Nacken, Büste und Lenden, und letzte im Fleische selbst gürtend mit jenem strengen keuschen Gürtel, den kein Kleid ersetzt, auch nicht der Turngürtel in den Farben des Vaterlandes, war die Ringschule — leider darnach hauptsächlich als diese Leibesvollendung — den Griechen beherrschend zugleich die ganze Turnschule, Ringstätte wie Laufbahn zugleich der Name für die Turnanstalt überhaupt. Aber auch heute noch, auch unter uns, gilt ja nach Ahnenbrauche, wie solcher in der Sprung- und Wurfschule Brunhild riesig ja selbst das deutsche Weib zum Probkampf über Leib und Leben, Gut und Ehre ruft und aufspringen läßt, zur Mannserprobung auf allerlei Mannestüchtigkeit und Tugend einfach der Blick und Ruf und Griff zum Ringkampf. Gar mannigfaltig aber ist seine Schule, welche bei allem Ernst und aller Strenge begreiflich weitesten Spielraum gewährt auch dem bloßen Spiel und namentlich das standgebannte Heben und Stemmen toter Last in der Wurfschule sofort ergänzt im sprunggeschnellten Tragspiel an der lebendigen teuren des Kameraden, unsres Ringkampfgegners.

1. Der Ringkampf.

Je zweie sollen einander anspringen, mit ihren waffenlosen Händen einander, womöglich innen zwischen Arm und Kumpf und über den Hüften, jedenfalls ohne Griff an den Kleidern um den Leib fassen und sich zu Boden werfen, näher jedoch hinlegend oder mit-hinfallend auf's Polster jenes besondern Platzes, welcher sich mindestens 7 m im Gebierrt erstreckt zwischen der inneren Baumreihe und den Schnursprungspfosten. Zur Abwehr von diesen steht vor ihnen weg die Abtheilung in einfacher geschlossener Linie, und die 4 „Vorturner“ sollen besonders aufgestellt werden zum Wegschieben je des Ringerspaars von ihnen. Der Lehrer steht diesseits des Ringplatzes zwischen den beiden mittleren Bäumen.

Das Beinschlagen soll gelten als Erinnerung, daß überhaupt

alles Ringen in erster Linie Beinarbeit ist. Der Angreifer begiebt sich ja damit in große Fallgefahr, der Gegner aber soll eben lernen, rückspringend, grätschend, rumpfvorbeugend und nackenfest mit dem Kinn die Schulter des Angreifers niederdrückend, den Beinschlag vermeiden, oder aber, in Rumpfrückbeuge streckschnellend, nützen und rächen. Geradezu fast alle Abwehr beruht auf kraftvollem Strecken und Gestrecktbehalten der Kniee, starkem Grätschen der so gestreckten Beine, wuchtigem, lastendem Vorbeugen und Vorliegen des ganzen Oberleibs in den Hüft- und Wirbelgelenken, nackenkräftigem Vorbeugen des Kopfs und beständigem Rückgehen, Rücklaufen und Rückspringen mit den gestreckten, gespreizten und widerstehenden Beinen. Und nun die Schulformen zum Ringkampf.

Die erste Form ist das Ringen um Stand und Wurf mit wechselseitig eingeräumtem Innen- und Vollgriff. Erst bereitet der eine, dann der andere in Rumpfvorbeuge Arme und Beine auseinander, läßt sich vom Gegner um den Leib nehmen, lupfen und schwingen und sucht nun ohne Gebrauch seiner Arme, in nacken-, rücken- und kniefester Bewahrung seiner vorgebeugten, vorlastenden Grätschstellung, die Hebung, Schwenkung und Werfung der eignen Leibeslast zu wehren. Wer sich fassen und schwingen läßt und seinerseits nicht faßt und schwingt, ist keineswegs schon im Nachteil. Er braucht nur tapfer vorzubeugen und gestreckt und gespreizt rückwärts oder seitwärts zu gehen, zu laufen, zu springen. Ja im Augenblick eines Armauflasses, einer Kniebeuge und einer Rumpfrückbeuge des Gegners kann er denselben durch ein rasches Vorgehen, Vorlaufen, Vorspringen und weiteres Rumpfvorbeugen kinn- und schulterfest niederdrücken, knicken, überrennen.

Die zweite Form ist das Ringen um Stand und Wurf mit beiderseits eingeräumten, gleich gegebenen und gleich genommenen, also halben Griffen. Je in halb Schritt-, halb Grätschstellung. Erst Bein links vor, rechts zurück, linker Arm innen, rechter außen und Kopf rechts, dann ebenso auch Bein rechts vor, links zurück, rechter Arm innen, linker außen und Kopf links. Die Halbgriffe dürfen nicht gewechselt werden. Mit seinem Griff um Gegners Leib und Oberarm sucht er diesen zu schwingen und zu werfen. Es soll aber zunächst bloß geübt werden das abwechselungsweise Entlassen, Schwingen, Schwenken und Drehen des Gegners, je nämlich auf „schwingt.“ Und der Lehrer endigt, sobald jeder den andern gehörig, auch im Kreis herum, geschwungen hat. Wer sich nämlich schwingen läßt, ist damit keineswegs schon benachteiligt. Er darf nur ja nicht in seinen Armen Luft geben und den Gegner nach unten drauß entschlüpfen lassen und darf ferner nur ja nicht rumpfrückbeugen, Beinbeugen und Beinschließen.

Die dritte Form ist, mit dem befohlenen und beizubehaltenden Halbgriffe, beiderseits beliebiger Wechsel von Vorsprung, Rumpfrück-

beugstand, Armbeuge und Schwungruck, und von Rücksprung, Kumpfvorbeugstand, Armstrecke und Lastdruck. Diese Form ist ungemein wichtig. Arme, Nacken, Kumpf, Beine werden da vollends fest, drall und schnellkräftig zum Ringkampf. Es gilt eben die möglichste Entwicklung einerseits des Schwungrucks aneinander empor, andererseits des Lastdrucks aufeinander nieder. In letztem darfs kommen bis zum wagrechten Gegeneinanderliegen der armumklammerten Oberleiber und bis zum Liegen auf den Knien. Entsprechend soll der Wiederaufsprung beider, der Gegeneinanderwurf und -sturz der Leiber und der Schwungruck je an Gegners Leib, die jäheste verwegenste Form annehmen, gleich zwei gegeneinander gepeitschten Wellen. Der Lehrer darf nur erinnern an stumpfwinklig verspannte Dachbalken, an Zusammenstoß von Dampswagen, an Streithähne.

Die vierte Form ist wie die dritte. Ebenfalls mit Halbgriff und ohne Rollenwechsel bezüglich des Schwingens und Sichschwingenlassens, mit der Aufgabe jedoch, darnach beliebig den Griff auch aufzugeben und sofort, sei's je den Vollgriff der ersten Form zu gewinnen, mit beiden Armen innen unter des Gegners Oberarm hinum, oder doch wenigstens zur Abwechslung auch den anderen Halbgriff. Ist das eine oder das andere erreicht und hat einer den anderen in der Luft und Schwebenicht nur sicher fest, sondern auch dem Lehrer herangebracht, so endigt dieser den Kampf. Der errungene andre Halbgriff ist dann für den ersteren ein halber, der errungene Innen- und Vollgriff aber der ganze Sieg.

Die fünfte Form ist überhaupt das Griffabgewinnen, der Kampf um den Hauptringgriff, den Innen- und Vollgriff um des Gegners Leib zwischen Hüften und Brust unter seinen Armen hinweg. Der Kampf endigt, sobald einer den andern so umklammert, im Vorsprung Kumpfrückschwung und Schwungruck in voller Schweben überm Boden und in raschem Gang oder Lauf vor dem Lehrer hat. Dabei ist nun aber Angriff und Abwehr zunächst strenge zu verteilen und dann je damit zu wechseln. Der Angreifer kommt, die Oberarme und Ellbogen fest an den Leib gedrückt, mit vorgestreckten Unterarmen und Händen etwas geduckt und je bloß eine Hand, Schulter und Leibeseite vorne, von untenher, wobei er jedoch Stellung und Haltung beliebig wechselt. Der Verteidiger aber weicht hochbeinig zurück, mit heraufgezogenen vorgekrümmten Schultern, hoch seitaus genommenen Ellbogen, mit von oben abwärts und vorwärts gestreckten Unterarmen und mit fingergeschlossenen und -gestreckten Händen und erspäht den Augenblick, wo vor ihm drunten der Angreifer mit den Armen vorfährt oder gar seitwärts Luft giebt, um ihm nämlich von obenher zwischen Arme und Leib zu fahren. Greift aber der Angreifer zag, lahm, schlaff oder nicht an, so wären die Rollen zu wechseln. Wer den Gegner im Vollgriff überm Boden und vor dem Lehrer hat, entläßt ihn nicht, eh's dieser befiehlt.

Die sechste Form endlich fast alles zusammen: Angriff und Abwehr; Innengriff, Halbgriff und Außengriff; Schwingen und Sichschwingenlassen; Vorsprung und Rücksprung; Kumpfrückbeuge mit Armbeuge und Kumpfvorbeuge mit Armstrecke; Schwungruck und Lastdruck; Ringruck und Ringrast; Schrittstand links vor, rechts vor und Grätschstand; Kniestreckstand und Kniebeugstand; Standringen und Schweberingen. — Alle diese Teile wechseln beliebig durcheinander, im Kampf je ums Vorteilhaftere, so lange, bis einer mit beiden Schulterblättern unten am Boden liegt, beide Griffe gelöst sind oder aber der Lehrer befiehlt „halt“ oder „springt“. Drauf nämlich springen diejenigen, welche gerungen haben, voneinander und auf ihren Platz in der Abtheilung, gleichzeitig die nächsten, welche schon je seitlich vom Ringplatze gegeneinander bereit stehen, zu wirklichem Kampfe vor und ebenso gleichzeitig die weiteren zwei Schüler aus der Abtheilung heraus je auf den seitlichen Platz der Kampfbereitschaft und Kampfeserwartung.

Die siebte Form schließlich fügt zu dieser sechsten auch noch das Fortringen am Boden. Es ist namentlich dann angezeigt, wenn einer geworfen, statt auf Gesäß und beide Schulterblätter, auf die Seite oder gar auf Händ' und Füße gefallen ist. Da gilt dann aber überhaupt von Anfang an, auch schon fürs Stand- und Schweberingen, auch der Griff um die Arme und um die Beine oder um ein Bein des Gegners. Verboten ist nur der Griff um den Hals und das Knieen auf den Gegner. Der Lehrer endigt den Wälzkampf, sobald der Sieg zweifellos ist.

Für die Hauptform 6 und 7 gilt: erstlich, daß auf „springt“ die Schüler eben auch wirklich springen, nämlich die einen gegeneinander heran, die andern voneinander hervor und wieder die andern miteinander hinweg, und zweitens, daß um den Griff nicht lange aneinander herumgehüpft, -gezupft, -gerupft und wieder -geschuckt, -gedrückt, -geruckt werde. Ein Ringkampf, welcher nicht mit Zielsprung und -wurf einsetzt, nicht zum nächsten Ziel, dem Griffe, führt und in eine Schnause und Lahme ausläuft, ist eben keiner, und die Kämpfer schieben hernach von dannen mit der Schande des Nichtkönnens und mit der Strafe, daß sie sich weit mehr erhitzt und erschöpft haben, als wenn sie mit Hurra draufgesprungen, sich aufeinander geworfen und sofort fest umrungen und geschwungen und übereinander geworfen hätten.

Es ist aber klar: die siebte Form setzt voraus, daß das Wälzringen auch für sich geübt wird. Wir haben also als achte Form: aus allerhand zu- oder abgewandtem Sitzen und Liegen, mit oder ohne Griffenräumung, das Aufringen. Der Kampf ist beendet, wenn der Gegner irgendwie vom Boden empor und in Schwebelage vor den Lehrer gebracht ist.

Wir können nun aber diese acht Formen des Ringkampfes, von

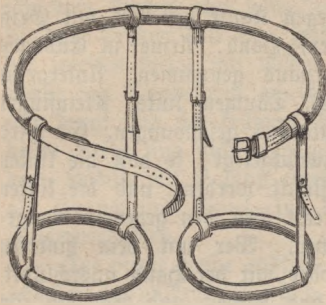
welchen 6 und 8 zeitig in Betrieb zu nehmen sind, nacheinander nennen den Vollschwung, den Halbschwung, den Zwieschwung, den Griffung, den Angriffung, den Wurfung, den Wälzung, den Auf-
 rung. Bessere Namen sind übrigens willkommen.

2. Das Ringspiel.

Man wird bemerken: bei vorbezeichneten 8 Formen ist der Wurf zu Boden wesentlich und eigentlich bloß für die beiden uneinsetzten, fürs Wurf- und Wälzringen verlangt. Den drei ersten, den Schwingen nämlich, ist er zwar zum Ziel gesetzt, aber nicht notwendig. Es sind ihm nämlich da, selbst im dritten Schwingen, im Zwieschwunge, bald ja, bald anders die Flügel beschnitten und gewisse Grenzen gezogen. Und der Lehrer muß es hinnehmen, wenn ein Paar sich müde ringt. Sobald seine Anfeuerung keine sofortige sichtliche Folge mehr hat, endigt er von sich aus. Aber mehr: geradezu ausgeschlossen ist ja der Wurf zu Boden bei der vierten, fünften und sechsten Form. Und doch sind eben auch sie wesentliche Bestandteile der Hauptringens selbst. Jene drei ersten Formen aber, bei welchen das Werfen ebenso mit aller Kraft abgewehrt als angestrebt wird und nicht gerade notwendig ist, weisen übers vorbezeichnete Hauptringen zugleich hinaus auf einen Kreis weiterer Ringübungen, bei welchen der Kampf um Stand und Wurf mehr und mehr überhaupt in den Hintergrund tritt, ja fast ganz verschwindet. Wir können sie nicht besser bezeichnen, als mit dem verkleinernden Worte Ringeln, Ringelübungen, Ringelspiele, oder dann dem volkstümlichen „Rängeln, Ränglen, Ränkeln, Ränklen, Ränkeln, Ränklen.“ Es handelt sich um die verschiedenen Formen des Ziehens, Schiebens und Drehens mit Griff bloß an einzelnen Leibesgliedern, um den Gegner nur überhaupt zu einem Fallen, d. h. eben aus der Haltung und Fassung, aus seiner Stellung, von seiner Stelle, vom Platze zu bringen.

Diese Formen sind außerordentlich mannigfaltig, entsprechend der Mannigfaltigkeit der möglichen Entgegenstellungen und der möglichen Griffe. Ja es können eben hier benützt werden: einerseits auch bloße Schläge oder Püffe, wie sie der Schwebekampf S. 123, B. 32, 1—2 andeutet, andererseits gar auch allerlei künstliche Griffmittel, Stäbe, Stangen und Gestänge, oder Ringe, Riemen und Seile. Man kommt damit zu den Formen des ernsthaften Ziehens, Schiebens und Drehens an allerlei Fuhrwerk, Werkzeug und Triebel. Eine Ausnützung der Griffe aber auch am Leibgurt des Gegners entwickelt noch eine Hauptringform: das noch jetzt in den Gebirgen gepflegte Schwingen, den sogenannten Hosenlupf. Für ältere reifere Schüler gilt derselbe ohne weiteres als neunte Form des Ringkampfes. Und zweckmäßig üben wir ihn mittels eines besondern Ringgurts, Bild 38.

38.



Der volle Eintrag jener Formen ins Hauptringen, welches ja wesentlich auch Schieb-, Zieh- und Drehkampf ist, hat aber vor Zeiten bei den turnerfreudigen Griechen, und wo sonst im Volksleben sich Ringerkunst erhielt, jene Mannigfaltigkeit von Angriffsweisen, Griffen, auch Kniffen und Schwüngen erzeugt, wovon heutzutage meist nur noch Zahlen, Namen, Bilder, Sagen vorhanden sind ohne viel praktischen Wert. Wie wir uns aber beschränken

auf 9 Formen des Ringkampfes, so beschränken wir uns vollends hier im Ringspiel, und zwar auf 4 Reihen.

Die erste Reihe ist die mit Armgriffen, die erste Form drin das Schieben in Vorlagsprung links (rechts) vor, rechts (links) zurück, Beugen links (rechts), auf 1 Schritt Abstand der gebeugten Beine, mit Griff links (rechts) innen an Gegners Schultern, Daumen unten, Finger oben, und rechts (links) außen an Gegners Oberarm, Daumen oben, Finger unten. Wer Griff oder Tritt verliert, ist besiegt. Die zweite Form ist das Ziehen in Rücklagsprung links (rechts) vor, rechts (links) zurück, Beugen rechts (links), vordere Füße auf Seitsschrittbreite nebeneinander, mit Griff links (rechts) über Gegners Ellbogen, Arme gebeugt oben, und rechts (links) über Gegners Handgelenk, Arme gestreckt unten, je Daumen oben, Finger unten. Wer vorweicht oder losläßt, hat verloren. Die dritte Form ist das Ziehen und Schieben in Schrittstellung links (rechts) vor, rechts (links) zurück, beide Kniee leicht gebeugt, die vorderen Füße auf Seitsschrittbreite auf gleicher Linie, mit Griff an Gegners Ellbogen links (rechts) oben, Daumen innen, Finger außen, und rechts (links) unten, Daumen außen und Finger unten. Beliebigen Wechsels wird links (rechts) gezogen und gleichzeitig rechts (links) geschoben und Vorlag und Rücklag genommen. Wer nur mit einem Fuße die Stelle verläßt oder mit einer Hand den Griff aufgibt hat, verloren. Die vierte Form aber ist, genau in gleicher Stellung und mit gleichem Griff und mit gleichem Absehen, Spiel und Entscheid, das Drehen: links (rechts) drückt, ellbogenfrei, von oben hinab; gleichzeitig rechts (links), mit dem Ellbogen auf der Hüfte fest, von unten hinauf.

Die zweite Reihe ist diejenige mit Handgriffen. Die erste Form drin ist das Schieben in Vorlagsprung links (rechts) vor, rechts (links) zurück, Beugen links (rechts), auf 2 Schritt Abstand der vorderen gebeugten Beine, mit Griff links (rechts), wagrecht vornaus gestreckten Arms, in Gegners linker (rechter) Hand, Daumen oben, Kleinfinger unten, rechter (linker) Arm gestreckt hintenausgeschwungen. Wer rückweicht oder den linken (rechten) Arm beugt, hat verloren. Die zweite

Form ist das Ziehen aus Schrittsprung links (rechts) vor, rechts (links) zurück, vordere Füße Kante gegen Kante gestellt, mit Griff links (rechts) in Gegners linker (rechter) Hand, Arme in Ellbogen und Handgelenk gebeugt, Ellbogen vornaus genommen, Unterarme nach oben und etwas nach rechts (links), Daumen links, Kleinfinger rechts, rechter (linker) Arm gestreckt hintenans geschwungen. Es wird zuerst ganz langsam und gleichmäßig zurückgelegt, so daß die linken (rechten) Arme nur sehr allmählich gestreckt werden, und die linken (rechten) Hände dabei stets genau senkrecht über den gegeneinandergestemmtten linken (rechten) Füßen bleiben. Wer mit dem hinteren rechten (linken) Fuß den Platz verläßt oder mit der Hand aus schlüpft, hat verloren. Die dritte Form ist das Ziehen und Schieben im Schritt, Kante gegen Kante gestellt, links (rechts) vor, rechts (links) zurück und in leichter Doppelniebeuge, mit Griff links (rechts) in Gegners linker (rechter) Hand, Unterarme gerade vor etwas nach abwärts, Daumen oben, Kleinfinger unten, rechter (linker) Arm gestreckt nach hinten. Beliebigen jähen Wechsels wird jetzt mit Vorlage geschoben und des Gegners Arm gegen seinen Rücken gedrückt, dann wieder mit Rücklage gezogen und des Gegners Arm gegen die eigene Brust gedrückt oder gar in rascher Wendung über die eigne Schulter gezogen. Wer nur mit Einem Beine vom Platz weicht, oder mit dem griffreien rechten (linken) Arm sich am Boden stützt, hat verloren. Die vierte Form aber ist das Abdrehen genau in Stellung, Haltung und Griff der zweiten Form, nur mit etwas Vorlag und Daumen zu sich, Kleinfinger von sich gekehrt. Jeder sucht, rasch oder langsam, des Gegners Hand nach der Seite hin zurückzubeugen und dann gestreckten Arms an die Innenseite seines eignen vorderen Schenkels nach hinten hinabzudrücken. Wer so herabgedrückt ist und nicht mehr loskommt oder aus schlüpft, hat verloren. Eine fünfte Form endlich ist das Umdrehen genau in Stellung, Haltung und Griff der ersten Form. Die Drehung erfolgt mit gestrecktem Arm, Ballen und Daumen einwärts, indes immer ganz langsam. Wer den Arm beugt oder gar vom Platz weicht, hat verloren.

Die dritte Reihe ist diejenige mit Fingergriffen. Die erste Form darin ist das Abknicken, sei's nun in Schrittstellung je mit bloß einer Hand, und zwar je der gleichen oder der entgegengesetzten, oder in Grätschstellung mit beiden Händen. Die Hände sind gegeneinander erhoben und ineinander gefaltet, und man strebt nun, dem Gegner zu beugen die Hand rückwärts und so zugleich den Arm im Ellbogen, den Kumpf ebenfalls rückwärts und die Kniee vorwärts. Wer auf ein Knie niedergedrückt ist, hat verloren. Die zweite Form ist das Ziehen mit Häkelgriff der geschlossen vorgebeugten 4 Finger, je der gleichen Hand, oder beider Hände, oder der entgegengesetzten Hände. Angriff, Abwehr und Entscheid sind gegeben, und die Sache wird beidhändig auch geübt vom Sitz am Boden mit gegeneinandergestemmtten

Fußsohlen, im Wettkampfe, wer dem andern die Knie beugt, das Ge-
 fäß vom Boden oder ganz zu sich herüberbringt. Die dritte Form
 ist das Drehen mit den Haken Griffen und entspricht dem Umdrehen
 der zweiten Reihe mit vollem Handgriff und dem Drehen der ersten
 Reihe mit Doppelgriff an Gegners Ellbogen. Wer weicht oder auch
 nur beugt und sich krümmt, hat verloren. Weitere Formen für diese
 dritte Reihe sind nicht angezeigt, und ausdrücklich ist zu warnen vor
 dem Häkeln mit je bloß einem Finger, wie es sich da und dort noch
 als Übung und Spiel im Volke vorfindet; desgleichen vor allem
 Fingerverdrehen.

Die vierte Reihe endlich ist diejenige mit Stabgriffen, mit Griffen
 nämlich an unsrem Turnstab. Auf dessen Dreingabe nämlich müssen
 wir uns hier beschränken. Auch hier aber ist es dieselbe Folge von
 Formen. Die erste Form ist das Schieben im Vorlagsprung links
 (rechts) vor, rechts (links) zurück, Beugen links (rechts), mit Griff
 am wagrecht von Hüfte zu Hüfte liegenden Stabe, links (rechts) in
 der Mitte vorn, rechts (links) am Ende hinten, Fußspitzen auf gleicher
 Linie, die linken (rechten) Arme gekreuzt. Dazu ist für den Stab-
 griff und Hüftstütz auch auf S. 47, B. 24, 2 zu verweisen. Wer
 vom Platz oder mit dem Stabende aus der Hüfte weicht, hat ver-
 loren. Die zweite Form ist das Ziehen im Rücklagsprung links (rechts)
 vor, rechts (links) zurück, Beugen rechts (links), Kante gegen Kante
 gestellt, mit Griff am wagrecht quer vornüber gelegten Stab, links
 (rechts) oben und außen, rechts (links) unten und innen. Wer auch
 nur mit einem Fuße vom Platze weicht, hat verloren. Bei beiden
 Formen gilt es: fest und gedräng im Stand und Griff, ruhige all-
 mählich stetig anwachsende Gewalt im Angriff, jäh und nachhaltig im
 gewählten rechten Augenblick, rasch und bestimmt im Entscheid, und
 der letztere soll ausgiebigst sein und zweifellos. Die dritte Form aber
 ist, genau in gleicher Fassung und Haltung, nur in Schrittstellung
 und leichter Doppelkniebeuge, das Ziehen und Schieben beliebigen
 Wechsels. Wer vom Platze weicht, hat verloren. Die vierte Form
 endlich ist, genau in Griff und Stand der dritten, nur ohne Knie-
 beugen und Kantenstellung der vorderen Füße, das Drehen. Wer weicht
 oder auch bloß sich krümmt und losläßt, hat verloren. Schließlich
 leuchtet ein: auch mit frei vor dem Leibe wagrecht von Gegner zu
 Gegner liegendem, je mit beiden Händen am Ende gehaltenem Stab
 läßt sich schieben, ziehen, hin und her schieben und ziehen und wieder
 drehen. Dies berührt sich dann noch unmittelbarer und voller mit
 dem, was die Schüler schon von der Gasse her kennen und können.
 Es ist nur das Wüste davon abzuthun.

Hiermit des Guten genug. Hier, wie im Ringen selbst, gilt
 aber: ein formvolles schulgerechtes Ringen und Ringeln ist nur her-
 zustellen durch Übung je bloß eines Paares und durch strengste Unter-
 weisung und Beaufsichtigung bis ins Kleinste hinein. Übrigens werde

häufig das Spiel des Ringelns jäh durchbrochen durch den Ernst des Ringens. Und gerade dessen ernsteste Formen, der Wurf- und Wälzringkampf, sollen da vorkommen auch als Massenkampf im Gegenüber von Gerade und Ungerade, daß alles am Boden kugelt. Es ist außerordentlich gesund, herztärend, kopfaufweckend, sinne- und gesinnungsfördernd, und es geht eben mit Buben alles, nur nicht Iedernes, leeres, gelehrtes Lehrmeistern.

3. Das Tragspiel.

Der Witz des Ringkampfes war: gewachsen sein der Last des Kameraden, ihn tapfer heben und stemmen, schwingen und schwenken, und unter seiner Last und Gegentwehr nicht nur stehen, sondern gar auch gehen, laufen, springen. So aber ist auch für sich zu üben überhaupt das Tragen: theils mit Hilfe, theils in bloßer Lastung, theils unter Gegentwehr des Getragenen. Genau, wie im Werfen das Heben und Stemmen. Namentlich aber gehört ins Ringen, wo so viel Kampf ums Stehgleichgewicht und so viel Hinwerfen und Hinfallen ist, auch das Fallenlernen und das Auf- und Umladen eines Fallbeschädigten, überhaupt der Menschenlast. Der Ernst des Lebens kann's ja verlangen, schon im Schulturnen selbst, das doch immer und überall, auch unter besten Händen und bei größter Fallgeschicklichkeit, auch die Gefahr ist eines beschädigenden Falls, so gut, als der Boden, die Treppe und der Weg von Haus und Schule.

Im Heben und Stemmen ist nun bereits davon gehandelt. Zur dortigen Form des Auf- und Umladens mit den Schultern, als der Grundform, ist auch zu üben noch allerlei andres Laden und Tragen. Es ist freilich oft nicht mehr als ein Spiel, ein Rank und Schwank. Doch ist immer der Kern die Last, Belastung, Lastmeisterung; und das Spiel als solches hat eben auch sein Recht im Schulturnen.

Eine große Mannigfaltigkeit des schwungvollsten Auf- und Abladens entwickelt schon die Ringschule selbst. Und das Heben und Stemmen und Tragen der Menschenlast ist eben die andre Quelle des obengenannten Formenreichtums zünftiger Ringerkunst. Der Kern ist das sprungvolle Fassen, Lüpfen, Schwingen und Werfen der Gegentwehr leistenden Leibeslast. Und eine weitere Steigerung erhält der Formenreichtum namentlich durch besondere Griffmittel, endlich durch obige Ringgurte, Schwinghosen. Dazu tritt im Ringen überall als Gegenstück das unfreiwillige Tragen: einerseits in den verschiedenen Formen des Abknickens und Abstechens mittels der eignen Leibeslast und ihres Drucks, andererseits, da für allzu ungleiche Paare die Hinzugabe eines dritten angezeigt ist, im Ringen einer gegen zwei. Bei letztem Ringen nämlich ist immer der eine der beiden Gegner wesent-

lich Lastsack, das Tragen desselben Nebensache. Weiter tritt aber hinzu auch das freiwillige hilfsbemühte Tragen im Ringen. Wie nämlich die Schüler in der Wurffschule allerhand Spiel verlangen und darin, neben dem Pressen durch die Gasse, auch ihren Reiterball, so verlangen sie nun eben hier in der Ringschule unter allerhand Ringspiel auch ihren Reiterkampf: zwei gegen zwei, wovon die einen tragen, die andern getragen miteinander ringen. Und in diesem Ringen ist dann die Hauptsache das Tragen und die Behauptung seines Rosses und Sattels. Wer einmal mit einem Bein oder einer Hand auf dem Boden ist, hat verloren.

Es taucht aber damit in der Ringschule überhaupt noch eine weitere Folge auf mehr spielartiger Formen, welche von Anfang an neben dem schulgerechten Ringen und Ringeln einhergehen. Und daraus treten uns ganz von selbst auch die mancherlei Schulformen des Aufladens und Tragens mit und ohne Hilfe des Genossen entgegen, namentlich aber auch die Formen des Absprungs, beziehungsweise des Sichabwerfens und der Fallabwehr und Falllenkung behufs Verhütung von Schaden im Sturz. Letztere Formen, verwandt dem Taucher- und Stützprung, sind besonders wichtig.

Die erste Form ist der Platzkampf. Die Schüler sind geschieden mit Ungerade und Gerade. Die eine Hälfte nimmt den Ringplatz ein, die andere, rings anstürmend, sucht sie mittels Zuck und Schuck, Packen und Tragen daraus zu werfen. Wer einmal irgend über die Grenze gebracht ist, hat sich sofort als Gefangener hinter den Lehrer und die Hochspringel zu begeben, deren Seite die Stürmer frei lassen müssen.

Die zweite Form ist das Baunbrechen. Hand in Hand, oder Arm in Arm, oder Arm um Nacken, oder Arm um Leib, bilden die Schüler einen Kreis, einer ist drinnen, ein anderer draußen. Jener strebt irgendwie heraus, dieser irgendwie hinein. Je das Paar, welches luck giebt, tritt aus und bildet die nächsten Stürmer.

Die dritte Form ist in allerlei Form der Hinkampf mit über die Brust oder im Rücken gekreuzten Armen. Wer im Schwebestehen und Hüpfen auf einem Bein eine gewisse Grenze überschreitet, oder wer durch die andern irgendwie auf seine zwei Beine gebracht ist, ist besiegt.

Die vierte Form ist der Plankenkampf. Die einen stellen sich diesseits, die andern jenseits der Planke. Wer, sei's oben herüber, sei's unten durch, auf die andre Seite gezogen ist, hat verloren. Kann auch an andren Gelegenheiten geübt werden: Bank, Pult, ja selbst am Tannenhag.

Die fünfte Form ist der Biegekampf. Die einen liegen, bäuchlings oder rüdklings, auf dem großen freien Mittelraum umher. Die andern suchen sie, je bloß einer gegen einen, beliebigen Griffs ins nächste Seitenfeld zu ziehen, zu schieben, zu wälzen, beziehungsweise

reizen sie sie, irgendwie Kniee zu machen oder sich auf ihr Gefäß zu setzen, oder gar sich in Stand emporzuschleppen. Wer aber, sei's dorthin oder dazu, gebracht ist, hat verloren.

Die sechste Form sodann ist der Lagerkampf, selbst wieder in mannigfaltiger Art. Die Lager sind die beiden Schmalfelder, die Kampfstätte die Mittellinie des großen freien breiten Platzes. Vier gehen aus dem einen Lager und fordern vier andere aus dem andern. Die gefordert haben, bieten sich nun in mancherlei Form dar zum Aufladen, ja helfen dazu und können und sollen nun ins andre Lager fortgetragen werden. Indes sind sie damit verloren. Aufgeladen, suchen sie daher auf alle Weise wieder abzukommen auf den Boden. Ein Entrinnen ins Lager aber wird als Feigheit gestraft von den eigenen Lagergenossen, und die Beforderten selbst wehren es. Sie verfolgen sie, und ein Schlag auf den Rücken bringt sie zum Stehen. Und nun bieten sich und helfen ihrerseits die Beforderten zum Aufladen und verfahren gerade so. Das Lager, welches hernach die meisten Gefangenen und die wenigsten Nichtskönnner und Feiglinge hat, — zwei Gefangene wiegen dabei einen Feigling auf, — hat gesiegt.

Die Aufladeformen sind aber folgende: Erstens der Rückenarmhang (Sackschleifen), und zwar bäuchlings mit Griff an den von hinten über die Schulter herein gegebenen Handgelenken. Dann ebenso auch rücklings mit Griff Arm in Arm und mit beiderseitiger Rumpfvorbeuge, oder auch mit Rumpfvorbeuge bloß des Trägers und Rumpfrückbeuge des Getragenen. Zweitens der Rückensitz (Buckelrangen, Huckepack); Griff von außen um die auf den Hüften schließenden und sitzenden Oberschenkel. Drittens der hintere Handstand; Griff an den von hinten gegebenen Fußsohlen mit steigbügelartig dargebotenen Händen. Der Getragene hält sich an den Schultern oder an der Stirn, ja nicht um den Hals des Trägers, welcher überhaupt stets freizulassen ist. Viertens der Nackensitz; Aufstieg vom Handstand, Griff um die von hinten beidseitig über die Schultern hereingegebenen Unterschenkel. Fünftens der Armsitz (Kindersitz) rechts oder links; Griff beider Arme um die gebeugten geschlossenen Kniee. Sechstens der Schulter Sitz; Aufladung wie zum Armsitz, nur etwas gebückter von hinten und Griff bloß mit rechtem (linkem) Arm um die Beine, mit linker (rechter) Hand aber am linken (rechten) Handgelenke des Genossen. Siebtens der Schulterstütz; Aufstieg vom Handstand, reiner Armstütz auf beiden Schultern, Griff an den Handgelenken des Stützenden. Achters der Schulterhang, rechts oder links (Zwerchfad) und zwar bäuchlings in Rumpfvorbeuge, rücklings in Rumpfrückbeuge und je wieder: Kopf vorne, Griff um den Leib, oder Kopf hinten, Griff um die Beine. Neuntens der Bauchsitz; Aufladung im Kniebeugstand und Griff um des entgegenstehenden oder liegenden Genossen gespreizte gestreckte Beine. Zehntens der vordere Handstand; Aufstieg von vorne,

wie oben von hinten, Griffe wie oben. Erstens der Bauchstüz; Griff um den in Kumpfsseitbeuge weggerastten Genossen, welcher die kniegestreckten gespreizten Beine hüftbeugend über des Trägers Schultern schlägt und seinen Träger ebenso um den Leib faßt. Zwölftens der Rückenbeinhang, und zwar zunächst mit Ausladung aus dem Grätschstande des Genossen: diesem fährt der Träger mit dem Kopf von vorne durch die Beine und umfaßt seine Oberschenkel. Faßt dann auch der Getragene hintenab um den Leib des Trägers, so giebt's zugleich ein Seitenstück zum vorhergenannten Bauchstüz. Sodann aber ebenso auch mit Ausladung aus dem reinen Handstand auf dem Boden: der Träger nimmt je über seine Schultern weg Griff an den Fußgelenken des Handstehenden. Eine weitere Form ist dann noch der Schulterstüz mit Aussprung von vorne und Handstand auf den Schultern; der Träger nimmt Griff am Hosenpreis und stützt mit. Ebenso kommt in Betracht der Schenkelstand: der Tragende nimmt in Rücklag mit Beuge auch des vordren Beins den Genossen am Hosenpreis, und dieser, die Arme hoch emporwerfend, nimmt ein- oder zweibeinig Stand auf dem Schenkel seines Trägers. Je künstlicher eine Lad- und Tragform, desto ungeeigneter schon für unser Lagerkampfspiel.

Dem Lagerkampf gehen nun aber selbstverständlich theils noch voran, theils zur Seite noch andre Spielformen. Sind nur irgend die Formen des Aufladens selbst und die entsprechenden gleich wichtigen Formen des Wiederabladens geläufig, so wird mindestens getragen: je von einem Lager ins andere hinüber, also 24 m weit, endlich über den ganzen Turnplatz, und andererseits namentlich auch, laufend, wie gehend, durch die Laufbahnen desselben. Ja selbst Wettgänge und Wettläufe sind zu üben. Je die Getragenen machen also da eine „Reise“, ihren „Ritt“, ihr „Wettrennen“; und es ist so überhaupt die „Reise“ die siebte Form des „Tragspiels“.

Daran aber schließen sich noch einige Formen, in welchen das Tragen selbst wieder mehr untergeordnet ist. Die achte Form nämlich ist die Reise ohne Pferd, und zwar von einem Lager zum andern; und hier wird nun eben ein Hauptstück gelehrt auch jener Fallgeschichte, welche fürs Leben so wichtig ist: die Steh-, Geh-, Lauf- und Sprungfertigkeit der Arme am Boden. Die Reise geht entweder im Diegestüz mit bloßem Nachschleppen der Beine, oder im Umschlag aus Vorder- in Hinterliegestüz und umgekehrt, oder im Umschlag ohne Armstüz (Fahrollen), oder im Umschlag aus Grätschbeinstand seitwärts in Grätscharmstand und umgekehrt (Radschlagen), oder im Überpurzeln vorwärts, oder im Überpurzeln rückwärts, oder im reinen Handstehen, -gehen, -laufen- und hüpfen, oder endlich im Überschlag aus Beinstand vorwärts in Handstand und umgekehrt. Wer hiebei nicht je zum gerade gegenüberliegenden Lagerthore hineinkommt oder das Lager überhaupt nicht erreicht, wird dann befördert: entweder auf dem Schub,

nämlich mittels Griffs und Aufnehmens an seinen auseinandergenommenen Fußgelenken im Biegestützgang und -lauf, oder auf der Schleife, nämlich mittels Griffs und Aufnehmens an seinen vornaufgenommenen Handgelenken im Biegehang, oder in der Schalte, nämlich im seitlichen Biegestütz- oder -hangge auf Händen oder Beinen nach Art des „Schließens“, oder endlich auf der Walze, nämlich in Beihilfe je des Genossen zu obigen Umschlägen selbst. Oder endlich wird ihm sein Weg und Loch gewiesen mittels Pressens durch die Gasse, und zwar nun auch in lockerer Stellung, in Handverbindung ohne Kreuzung und Vergitterung der Arme, jedenfalls in Fortsetzung der Gasse je vorne bis zum entsprechenden Lagerthore. Überdies haben die Faulen von einem Thor zum andern noch Gasse zu laufen, wobei es flache Hiebe auf den Rücken setzt.

Die neunte Form endlich ist die Ringelreigenreise, und zwar auf doppelte Art. Es bilden nämlich je 6 oder 8 oder 10 oder 12 Schüler Hand in Hand oder Arm in Arm, einen Kreis und setzen sich rundum in Gang und Lauf. Im Kreis aber ist abgezählt; und auf den Ruf des Vorturners „Gerade ab!“ legen sich nun diese gestreckt in den Kreis hinein zum Biegehanglauf, und mit „auf“ und „Ungerade ab“ wird dann gewechselt. Die andre Art aber ist dasselbe in Bildung des Kreises mit Stellung und Blick nach außen und mit Biegehang vorwärts in Rumpfrückbeuge. Ja selbstverständlich können dann auch die einen nach innen und rückwärts, und gleichzeitig die andern nach außen und vorwärts üben. Auch hier aber ist der Kern des Spiels das Tragen, nämlich auf jeder Seite einer Viertelslast. Wer aber mit seinen Beinen im Kreise drin nicht streckt und nicht fleißig ist, oder gar mit den Händen fahren läßt, der läuft oder fliegt Gasse.

Nun könnte hier etwa noch gehandelt werden übers Tragen: z. B. auch eines je durch zwei; hinwiederum auch zweier oder gar dreier je durch einen; ferner eines durch einen unter besonderen Umständen. Allein dies ist das Leben oder aber zünftige Kunst, nicht die Schule. Genug des Ringens und des Ringelns. Möge zu Kampf und Kampfspiel niemals fehlen: Lust, Blick und Ruf der Lust, im Kampfe selbst Gehorsam, Friede!

VII. Das Klettern.

Die alte griechische Turnschule schloß auf mit dem Springen und ab mit dem Ringen, und die überhaupt mehr nur spielartige unsrer Ahnen ging vollends nicht weiter. Für solchen Abschluß spricht: schon der Wurffschule drängt sich näher auch das bloße Spiel auf, der Ringschule ist es geradezu selbstverständlich und unerseßlich. Trotz allen Spaffes. So viel mehr aber auch die Turnschule Anspruch und Deckung hat für bloßen Spielspaß, immer schließt da eine Schule rasch auch ab. Was ist aber der Spaß? Schon im ernstesten Ringkampf nicht nur auch Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Werfen mit allerlei Selbstbestrafung unturnerischer Bequemlichkeit darin, sondern auch allerlei bloßes Griff- und Lehnstehen, Sitzen und Liegen mit allerlei Handeln auf allen vieren, gleich Kindern und Getier. Selbst hochbeinig Sperr- und Steigegegerüst, arm- wie beinbedientes Fuhrwerk, Zug-, Last-, Reitpferd, spielt hier der Mensch dem Menschen, gleicherweis Griff und Tritt heischend, bietend, wehrend. Das Spaffigste aber: jetzt tief am Boden unter Gegners Händen wälzringend, ist er im nächsten Augenblick auch hoch in Lüften auf des Kameraden Schultern, ja auf denselben Händen als bloßen Griff- ja Trittsflächen, und 's gilt nun eben allerlei Schwebeliegen, -stützen, -sitzen, -knien, -hocken, -stehen auch auf fallgefährlicher „Planke“, als die unsrer Sprungschule und ihres Bildes 32. 33. Stets aber ist da bei aller Stütz- und Sprungkraft und -lust auch allerlei Griff- und Trittsuchen, Hanggriff und bloßer Kletterschluß, Anhang und bloßes Klimmen, nämlich unsrer Kindheit erster Menschengriff aus tierischer Vierbeinigkeit am Boden, am Stuhl- und Watergebein empor zum grifflosen Stehen und Gehen und zum kletterfreien Greifen. Kurz: im Ringen war auch das erste „Klettern“. Aber auch nicht viel mehr, und es ist eben von unsrer Turnschule noch nicht geschult.

Gelegentlich, ja, nicht bloß im Ringen, in seinem Tragspiel, auch im Wurffspiel. Z. B. fliegt sein Ball in unsern Tannenhag oder über die Sturmlaufschanze hinaus, deren Mauer spärlich Griff gewährt oder gerade unfrem Ziehseil zum Aufhängplatz, den Stangen eines Hopfengartens drüben zur Anlehne dient. Oder verfang sich der Ball gar im Baum. Kurz: 's gilt nun eben einen Klettersprung.

Im gemeinen Springen aber heischt und bietet solchen gar die Schule selbst, so gleich der Seilhochsprung den Hauptklettergriff, etwa nach dem Baumast, das Wandklettern aber der Ruderkahn vollerer Taucher- und Schwimmplätze und überall schon steileres oder bewachseneres Ufer. Das Freiklettern an senkrechten Gegenständen aber bieten da etwaige Grenzpfosten des Badplatzes, der Kahn mit Stange und Kette, die Freipfosten des Lauf- und Leitstegs der Schwimmschule, und 's hängt dort wohl auch Holz- und Strickleiter fürs Leiterklettern. Das freie Erklettern wagrechter Gegenstände bieten endlich auch der Rahnschnabel vorn, die äußere Lauffstegdielen und ihre Geländerplanke, das Tauchersprungbrett und etwa sonstig wagrecht Gestäng oder Tau, von Grenzpfosten zu Grenzpfosten gespannt, so gut wie der Baumast. Sodann aber auf dem trockenen Turnplatz gar auch schon die Sprungplanke selbst. Und fehlt dir einmal beim Sturm Laufe der Sprungtritt des Laufens, im bloßen Steigegang aber der Stampftritt, oder gleitest du am Gras oder feuchten Boden, alsogleich wirfst du dich in den Kimmgriff deiner seligen Kindheit und vierbeinigen Genossen. Ja der Klettergriff des gemeinen Lebens, der überall, wo dem Tritte Griff beisteht, im Griff aber dem Stütze Hang vorangeht, kommt uns in Wurf schon in der Steh- und Gehschule, bei den Hand- und Armverbindungen der ersten Ordnungsübungen. „Häng an“ bietet die Schulter, „häng ein“ den Arm; dem Kinde bietet man die Hand. Derlei wird eben im Turnen ernst und immer ernster.

„Gelegentlich“ ist aber noch keine „Schule“, und die Aufstellung einer solchen fürs Klettern ist die gewaltigste Neuerung, welche das Turnen überhaupt erfahren konnte. Bedeutsam denn auch ihre vielfache Boran-, Obenauf-, ja Alleinhinstellung im Anbruch der neueren deutschen Turnschule. Dagegen wäre viel zu sagen, und etwas sei auch hier schon gesagt. Das Klettern ist schließlich der strengste Männergriff, unter Ersetzung nämlich des Sprung- und Stehtritts durch bloßen Beinschluß und -hang, ja gar durch Kumpf- und Beinswurf aus bloßer Faust und Griffgewalt frei in Lüften. Das setzt eine längere Griff- und Wurfschule voraus im Sprung- und Stehtritt selbst an allerlei Teil und beweglicher Fremdblast. Der lieben Jugend freilich geht der Kindergriff nach. Sie tappt an der Sprungplanke lieber nur so herum; und Hängen und Baumeln, Stützen und Fallen freut sie fast mehr als Sprung und Wurf. Für Griff- und Trittfestigung aber zieht sie gemeine Kletternot, selbst an umfallgefährlichstem Zeug, so auf den arm- und beinverlängernden und -verbindenden Stelzen als Knie- und Sprunggelenk einknickend wenig turngerecht, unsrer Steh-, Geh-, Lauf-, Sprung-, Wurf-, Ringschule und ihrer Befehlsnot vor. Müssen aus Not lehrt leichter, als Wollen aus Pflicht. Zugleich regt sich ja darin Vorgefühl des Männerernsts derartiger Eigenlast- und Hindernismeisterung und Fallbelehrung.

Immerhin Ehre daher ihrer Kletterlust und aneifernde Männerverheißung, auch allerhand Männerbeistand für Spielversuch, und streng schon jene gelegentliche Schulung. Allein Kletterfallen ist ein Ernst, die Schule auch im Turnen kein Spiel und Spielverein für Freiwillige. Der gemeinen Griff- und Trittschule im Stehen, Gehen, Laufen entspringen zum Hindernissprung, in der gemeinen Sprungschule alles mehr ziehen auf den Plankensprung, wider's Tappen, Baumeln, Fallen aber übers gemeine Werfen und Ringen hinwegspringen zum Kletterwurf und -rung, das hieß, auf Kosten des Ernstkampfs mit allerlei unerspringlichen steigtrittschwierigen Gang- und Laufhindernissen und schon des gemeinsten Klettergriffs im gemeinen Leben die Klettererschule selbst opfern an die Vorkunst und Spielerei des Griffsprungs und Griffwurfs in allem möglichen Hang und Stütz an allen möglichen Gerüsten, und — wäre nicht wohlgethan. Gerade auch die Menschengestalt und -fertigkeit, die uns als Zweck genügen soll, kommt da leicht, wo nicht in einer Hals- und Weinbrechung zu Schaden, so doch in einer Mißlichkeit zu Schanden. In der Unerfüllbarkeit der Mittel und Formen und Fertigkeiten gereizt und unersättlich fortgesteigert, vergiftet man sich. Auf Kosten der Gesamtheit, der Mehrzahl fliegen einige zum Außerordentlichen auf. Allein dem und jenem werden nun unversehens auch die Hände fußgleich, die Arme schenkel-, die Schultern hüft-, der Nacken rumpfgleich, wohingegen Gesäß, Beine, Füße abfallen und drauf der Rumpf sich unter der Überlast verkrümmt; und das Ende ist dann eine gar schlechte Fertigkeit, Gestellung, Gestalt in Arbeit und Spiel. Kurz, der Mensch kommt leicht auch auf den Affen und Bären, bekanntlich die Hauptkletterer, und ein einziger Aff und Klettertanzbär, zusammen mit Unfall dort, Langweil und Verdruß hier, genügt, um daß die Menschheit fragt, zu was eigentlich das Turnen.

Das Klettern der neuen deutschen Turnschule ist aber auch so nicht dem Affen und Tanzbären zu lieb, vielmehr selbst in seiner einstigen teilweisen Verfrühung, Einseitigkeit, Übertreibung nur die beste Meinung und aus dem Geist von Zeit und Volk eine geistgewaltige That. Zwar hat man zunächst mehr nur verwiesen auf die Vermehrung der Kletterreize, -mittel und -formen des gemeinen Lebens seit Griechen und Ähnen. Und gewiß brauchen wir heute derberen wie zärteren Arbeits- und Spielgriff, mehr last-, hindernis-, gefahrvolle Lagen heute schon in unsern gliederfesselnderen nordischen Kleibern, vollends der Pariser Mode, und in unsern mehrstöckigen, lichtärmeren, feuergefährlicheren Häusern, namentlich aber in ihrem und in allerlei Weg-, Damm-, Schacht-, Brücken-, Schiff-, Wagen-, Maschinenbau und -dienst, mit unsrem ausgebreiteteren, zerstückteren, mannigfaltigeren, eingefriedigteren Besitz, unsrer geteilteren, einseitigeren, ausgleichs- und beispungsbedürftigeren Arbeit an den feinsten, flüchtigsten und wieder sprödesten, schwersten Stoffen, unsrem häufigeren, weiteren, eiligeren

beladeneren Reisen mit künstlichster wie bequemster Lastbeförderung, unfrem Handel, Bilden, Forschen, Genießen in allen Höhen und Tiefen um den ganzen Erdball. Selbst der sichlederfesteste Gelehrte aber muß heute wenigstens fallsicher sein Buch bedienen können auch auf dem obersten Ständerbrett, die Frau auch den Staub dort und allerlei Sonstiges in Kellertiefen und unterm Dach oben und auf Laube, Zinne, Zaun. Und 's bedarf nicht Erdbeben und Häusereinsturz, jede Traglast, weicher schlüpfriger Weg schon, Pfad über Berg und Thal und Schlucht mahnen heute zärrere Knochen, weicherer Fleisch, erreglichere Nerven in allerlei Schwankung und Schwindel an den Klettergriff. Und bist du noch so nüchtern und gesund, lastfrei und tritthast, Hüne gar, für Wegsbemeisterung ausgestattet und abgefakt mit allerlei künstlichen Beförderungsmitteln, — nun, da Zeit Geld ist, Abwehr von Spieldausflug oft schon Beleidigung: — zum Auf- und Abstieg und zum Halte droben brauchst du den Klettergriff; und sieh dich vor, das Leben ist ein Schalk, auch Schiff, Wagen, Pferd, Träger straucheln. Kurz: auf bestem Wein und Boden weist dich im größeren bewegteren künstlicheren Leben mehr Zufall unversehens an auch auf deine Kletterfaust und auf dein schwindelfreies Hirn und Herz, was eben heute nicht immer so von Haus aus fest ist und am rechten Fleck sitzt, der Schule mehr bedarf.

Doch richtig: bange machen gilt nicht, am wenigsten in einer Turnschule, und dein eigen Leben schlägst du ja mutig in die Schanze. Allein dein Angehöriges, dein Mitmensch, der Mann gemeiner Hand- und Fußarbeit am Rohstoff der Natur uns täglich Brod für Weib und Kind? — Griechen und Ahnen folgte bedienend Sklaventrog, Leibeigenschaft, Lehen- und Fronvolf, und der Mann der Kletterdienste zahlte kaum für Schule, Kunst. Barbar aber war und halb verdächtig, was gar zu Spielvergnügen bei Bär und Affe in Berg und Wald und Schlucht umkroch und -krauchte. Heute bedient jeder zunächst sich selbst und zählt umgekehrt der Mann des schwersten Dienstes in freiem Dienstvertrag als der Bedürftigste billig vorne dran. Und sieh dort, auch dem mutigen munteren sicheren Kletterarbeiter, der hoch im Blau und Sturm sein Liedchen pfeift, schuldest und gönnst du doch den geistinneren Beistand, daß er, zwischen Himmel und Erde schwebend, sich sagen darf: nicht nur mein Mitarbeiter hier, auch mein Meister und Bauführer, -künstler, -herr und die Ehren drunten, denen ich diene, ja auch die Fremden der Straße dort, sie alle wissen, fühlen, achten meine Arbeit und üben, greif' und tret' ich fehl, im Unfall gleich meinen Eigenen Ringersinn und -sitte, Tragspiel. Sie alle schulde ja die vaterländische Schule einst im Klettern, wie im Ringen, Ringerspiel. Heil solchem Vaterland! Mehr: Auch den Seinen zu Haus, und wär's die niedrigste, engste Hütte, bist du im Notrufe verhaftet, Christenpflicht zu üben deinem „Nächsten.“ Mindestens hast du, in Reih und Glied mit ihm, deinen Mann zu stellen

im gemeinen vaterländischen Wehr- und Rettungsdienst, und auch du, im großen Ganzen und an gemeiner Menschheit und Menschlichkeit emporgehoben zu reinerem Selbstgefühl, rufft gerne: Heil solchem Vaterland! —

Und nun, erst damit haben wir den Grund unserer selbständigen Kletterschule. Als Ringkampfsergänzung ist das Klettern Ersatz für den alten Faustkampf und für allerlei faustrechtlichen Waffenkampf in Schießen und Fechten. Lekturer nämlich gehört heute höheren Griffs ausschließlich ins vaterländische Heer. Ersteren aber verachten, verbannen, strafen wir, wie den Faustschlag und -puff schon im Ring-, Wurf-, Sprung-, Lauspiel. Gleichkampf, Wettkampf, Spielkampf, Ringkampf, Tragspiel erheben uns auch den Geringsten, Fremdesten zum Kameraden, gleichen und glätten selbst Groll und Hader; und in jedem ehren und wahren wir nicht weniger, als uns, unser Haus, Volk, Vaterland, Schöpfung Gottes. Die Kämpferfaust zum Niederwurf und -halt im Feindesanspruch weicht also flugs der Kletterfaust gegenteils im Kameradenbeisprung und vielmehr zu Auffang und Aufrichtung aus Not und aus Gefahr. Pfui der alten Faustrechtswirtschaft, welche, das Vaterland selbst nach außen in Atem und Waffen haltend, den Fremdling und Hand- und Fußarbeiter und Knecht in die Unfreiheit, die Freien und Herren aber allzeit und -weg nur in Panzer und Griff an Stahl und Eisen schlug. Wir heute üben vorab auch den Mut der Demut. So aber lehren und lernen wir, Stahl und Eisen auch ins Fleisch und Gebein selbst, namentlich auch den Klettergriff, den Griff der Ehre auch für größten Arbeitskampf im Rohstoff der Natur ums tägliche Brod und des aufopfernden Kameradenbeisprungs jedem in Not und in Gefahr: „Gott zu Ehr, dem Nächsten zur Wehr.“ — Horch, sieh da, das Haus des Nachbarn brennt! Wieder, du stehst am Hafendamm, ein Knabe fiel ins Wasser, du springst, hast ihn; doch beide habt ihr nichts, als ein Tau, 'ne Stange, von anderen geworfen und gezogen; halt aus, der Schiffer naht im Rahn mit mächtigem Ruderschlag! Heil solchem Vaterland!

Mehr: Ein Sonnenstrahl des nicht nur sachlichen, auch menschlichen Verständnisses, Mitgefühls, Behandlungsgeschicks fällt gar aufs Tier. Es mildert die Schuld und Schande unsrer Ahnen und Griechenbetter: gerade in den Zeiten von Stahl und Eisen brachten sie wenigstens die Turnschule und -spiele auf auch am „Sprungpferd“, den Rittersprung, den Sprung auch der bloßen Säum- und Fahrkunst, wert und wesentlich auch für Ruder- und Segelschiffahrt. Schule und Spiel drin weisen aber auch auf Höheres. Sprechend ist der Zusammenspann und -wuchs dieses Pferdspringens gerade mit Faust- und Waffenkampfschule und -spiel; beides zusammen ist dann der einzige Turnrest unturnerischerer Zeiten. Und warum wohl stellten in der Erneuerung des Turnens unsre Väter das Pferdspringen hin

als das erste Drittel der gesamten Kletterschule, sie, die menschenfreundlichen, menslichkeitsbesessenen, friedlich schulmeisterlichen, so weitab von Ritterschaft und Rittertum in Waffen? Von der Wurf- schule gemahnt auch an den Wettkampf der Jagd, durch die Ring- schule aber menschlicher und auch fachlich angezogen schon vom heiteren Spielfkampf der Tiere in ihrer Freiheit und auch sicherer in jeglicher Annäherung an sie, von der Kletterschule selbst aber vollends belehrt über eigene Last und Lastbeförderung, Wurfsgewalt und Fallgefahr, Wurf- und Fallwirkung, so lernen wir auch fürs Tier voller Dreierlei. Erstlich Einfang und Bändigung, seine Fausthaft und Fesselung an uns und unsre Zwecke, Wege. Und verzichtest du auch gern auf Stierkampflust, ein scheues ausgerissenes Pferd kann dich noch heut berufen zum Einsprung erster Tierbändigung; 's können ja da grad Kinder spielen am Weg. Zweitens aber die edle Kunst der Fahr-, Trag-, Reitausnützung des Gebändigten, Lammsfrommen. Darin hängt ja alles an der Ergänzung oder Ersetzung unsres Planzensprungs nicht nur durch unsern Ringersprung, sondern auch durch einigen Klettersprung und einigen Schwebestütz, =sit, =stand, =gang und =hupf. Der erste beste Postwagen aber lehrt dich schon den Wert, namentlich müßtest du auf den Bock oder gar höher, wo sich's ja besonders herrlich reist. Drittens aber erschließt sich doch auch eher die Übung von Ringersinn und =sitte im näheren und nächsten Verständnis und Mitgefühl des strengen Lastringskampfs an Kette und Joch, an Zaum und Strang, unter Sattel und Bügel; jenes Wunderbare, was, wie die Hirten und Wander-, auch schon die rohesten Jagd- und Kriegsvölker der Erde schmückt. Der Klettergriffsgewandte Tierbändiger und Tierausnützer weiß am besten sein Tier auch lieben. Und pfui dem „Turner“, welcher, das „Sprungpferd“ der Kletterschule im „Kletterschlusse“ pauschenfroher Eisenfauste und sattelfester Schenkel, vom „Ringertum“ sich nicht schnurstraks aufschließt, aufschwingt, angelobt auch wahrhaftem „Rittertume“ gar auch dem Tiere, dem Schmuck der Erde, dem Reichtum des Menschen, dem Diener seiner Arbeit, dem Miternährer seines Hauses, dem Wächter seines Hofes, dem Kampfgesellen seiner Jagd aufs wilde Tier. Wohl hebt und wiegt sich stolz das Pferd unter seines Herren Last, und selbst dem strengen Reiter, Säumer, Fahrer wiehert's noch im Lastringkampf und hält ihm Haus- Spielfkameradschaft, allein: Fahren ohne Gepäck und Not und mit dem Pferdsprung unsrer Kletterschule nicht wenigstens alsbald abspringen, wo über'm Weg steilaufliege die Kasse keuchen; nicht einspringen selbst zum Schieben, wo offene Not ruft und Fluch und Peitschenknall des gottvergeffenen Knechts; nicht sofort selbst dem Hunde des gleichvergeffenen Herrn beispringen, der ohne Kletterklauen und =hände am hohen, oft gar verschlossenen Brunnen emporklettern und =leckt und =schnappt und =wimmert; nicht überall dem Laster wehren der Tierquälerei, dem oft so früh aufschießenden,

wenig bemerkten; endlich nicht Ringersinn und -sitte pflanzen helfen selbst tief hinein in allerlei bloße Verteilungsjagd aufs Getier; das ist nicht Klettersinn und -sitte, nicht Turnertum. Und auch hinfort sei Sprungpferd und Pferdspringen geistgepflegt das erste Drittel der Kletterschule, selbst wenn's gelänge, jedes Pferd zu ersetzen durch bloße Pferdekraft. 's ist ja mehr noch, als für wirklichen Bedarf und für Schutz bloß des Brauchtiers, zugleich Erhebung überhaupt auch des Tiers als solchen zu unsrem Genossen, ein Stück bloßer Kinderfreude an ihm, Kinderspiel mit ihm. Und sieh da z. B. in deinem Garten oder Hof den Staren. Er heischt, braucht sein Haus hoch über Kletterklauen; und wieder der türkischen Elster dort willst, sollst du das ihre leeren; da mußt du dem Tiere gar auch hochklettern, und lernst du's, denke früh und tiefer stets der rechten Männer-, Menschenart.

Zum Hochklettern aber und zum Ritt anf eigenen Beinen zu allerlei Kletterfall treibt nicht bloß Menschenliebe, Haustierschutz, Jägerlust und derlei. Als Wett-, Spiel-, Ringkämpfer, der selbst fürs Tier sein Leben wagt, braucht der Mensch zum Kameraden wie Gegner gar auch die Pflanze, den Stein, überhaupt alles, was zwischen Himmel und Erde noch sonst Griff und Tritt bietet oder wehrt; und sein Griff und Tritt streckt und reckt sich eben, auch rein zu bloßem Spiel und Spaß, nach der ganzen großen schönen Welt. Diese ist ja der Mensch, auch als vollendeter Turner, Arbeitskünstler, Eigentumshändler, Tauschhändler, immer nur sehr im Kleinen, Besonderen, Vergänglichen, und nicht bloß des lebendigen Sprungpferds Ausgriff mit flatternden Mähnen und klingendem Hufschlag, auch nicht bloß des Vogels Ausflug und Ruf weist ihn auf Schritt und Tritt über sich hinaus auf die ewig ganze große Welt. Deines Kameraden Entsprung, Wink, Ruf zum Turnen und Turnspiel klingt auch sonst wieder. Auch die wiegenden singenden Wipfel und schwanken Gräslein und Blümlein deines Turnplatzes, um was im Sonnenschein der Falter gaukelt, die Biene summt, die ewig wanderfrohen Wasser deines Taucherprinz und wagrechten Kletterns im Schwimmen, ja aus ihrem Fischgewimmel und Grunde der Kiesel schon, vom Eis- und Wasser Schub zum Turneball geschliffen, sogar das bloße Sandkorn deines Wegs und, wie der Wanderbursch am wurfstiftgewaffneten Bergstock oder am Stützstab mit dem Kletterhaken, so der Wolkenflug schon und der Gestirne still stetiger Wandel — all das winkt, ruft: Entspring, flieg aus, steig auf, mein Sohn, klettere auch und klimm, erschwing dir alle Höhen, alle Tiefen. Du findest kein Ding voll auch in seiner Selbständigkeit, Widerständigkeit, Eigenheit, inneren Unendlichkeit, Geistwürdigkeit, geschweige die Welt auch im großen Ganzen, Ewigen, springst du von gemeiner Fahrstraße nicht auch ab hinein, wo nur dein eigener Griff und Tritt den Weg dir bahnt. „Ringens“ mußt du mit dem „Kameraden“, nur der Ringkampf und sein Tragspiel schafft dir volle Kameradschaft. So auch hier.

Auf denn! — drein, über allerlei Planken und Gräben, durch Dick und Dünn, steilauf und =ab und übern Schwindelsteg, ja am Gestein, Gewurzel, Geäst hin, am Fadenstock und an Kameradenhand empor! Nur auch hinaus aus Dorf und Stadt, hinweg auch von Menschenjach und =flach, =ach und =krach zu geistoffen selbstloser Betrachtung und herzlich spielfroher Behandlung der Dinge nach dem ewigen Schöpfergriff und =tritt. Arm ist und gar leicht wieder bloßer Erdentloß, wen's nicht zur Entlastung von seinem Besitz, zur Ausspannung von seiner Arbeit, zur Ausruh von seinem Verkehrsumtrieb, zu tieferem vollerm Genuß und Bewußtsein sein selbst und der Welt ergreift und hinanreißt auch zum Kletter= wie ring= und springgriffs= frohen Laufen, Gehen, Stehen, zum Wurfspiele dort, wo ihn der Spielball schon eher auch gedenken läßt des Erdballs, Sonnenballs, sein Arm und Steckenschwung doch vielleicht auch der Aze Himmels und der Erde und der Geschichte „Mensch“, darin er stieg und schwindet. Wie diesen in deinem Kameraden und Spielgegner, so greif in Sinn, Herz, Hand auch den Leib, das Kleid, die Schätze dieser himmelfrohen Welt! Wo nicht aus jenen Höhen, um deren Felsenglieder waldentstiegen im Hermelin von Schnee und Eis das Geheimnis der Schöpfung, der Odem des Himmels webt, so doch in jenen Ebenen, wo am Rund, Schwung, Erschweigen von Himmel, Erde, Wasser allerlei Gleichflug und Gleichklang von Wind, Wolken, Schwalben, Möven und wieder, schattend, engumgarnend, schwerhängend Pflanzenwildnis mit scheuem Blick und Tritt des Flug=, Kletter=, Renn=, Schlupftiers dich auch versinken läßt ins Tiefinnere, Geheime dieser Erde, und wo mit dem Winter jeder Dornbusch, bereift, beschneit, beeißt, auch das Geschmeide des Himmels trägt, das blitzende der Höhen. Ja diesen, den Winter, suche besonders auf. Der schönste Christbaum, der am Walde steht und solch Geschmeide trägt! Jedenfalls greif sie, die Welt, nicht bloß von der Höhe deines Birnbaums, Hausdachs, Kirchturms, Stadtwalls, vor allem auch vom Wald so hoch dort oben. Dort träumt und grüßt ja auch dein Turnplatzbaum, grüßt aber auch die Palme fern des Meeres einsamen Bogenschlag und andrer Zonen Tierschmuck. Der gewachsene Fels, worauf er wurzelt, zeigt's dir in der „Versteinerung“ und spricht im Schlackenstein, Kristall, Tropfstein, Kiesel sogar vom ewigen Bilden in Feuer, Luft, Wasser, Gletschereis. Der Burg zerfallene Zinne aber, einst Kletteritz des „Ritters in Stahl und Eisen“, nun friedlich Nest von Falke, Dohle, Schlupfweisp', Eidechs, mahnt dich der Geschichte auch deines Volks und Vaterlands. Und ist dir nicht beschert die Forscher= und Erholungsreise, nun, selbst die Welt im kleinen, findest du auch im Kleinsten die ewig große Welt und mindestens dein Volk und Vaterland, scheust du in deiner Freizeit, Freiheit, eignen Ritterlichkeit nicht die Pfadsuche, die Sammler= und Zeichnerstreife. Und bringst du nichts heim, als in der Hand ein

Sträußchen fürs Wasserglas am offenen Fenster, auf deinem Hut das Edelstannenreiß und etwa in der Tasche den neuen schönen wunderbaren Stein, der doch auch Brot ist, Geistigenuß, dazu in deinem Leib, dem gotterschaffenen, Durst auch fürs blinkende Quellswasser, Hunger für „unser täglich Brot“ auch an Brotlaib, Schlaf auch vor Mitternacht und auf hartem Lager, all das anderer gesegneterer Art als von der Wochenarbeit Tag für Tag — genug 's freut dich und andre und deinen Schöpfer gar. Auch zu derlei beruht dich der Feiertag, und hoffentlich verstehst du, letzteren zu feiern auch im großen Haus. Nur so bist du unser Kamerad wie Gegner.

Schlechter Fahrer aber, hängst du am Fahrwagen und Fahrweg und grufest und schwindelt dir in den Lüften schon bei jedem Strampf- und Steigtritt und Kimmgriff am Gezweig, Gewurzel u. s. w. Derlei schwinde geschwind mit dem Wind vor der nervigen Faust, welcher wir nicht umsonst schon im ersten Tritt und Griffe Stahl und Eisen des Wurfstabs in die Finger drücken, gleich der Gänsehaut und dem Wasserschreck und -schnapp im Tauchersprung. Und dem Worte des alten blutz- und geistverwandten Rüstens- und Inselvolks von Tauchen und Schwimmen: „wer's nicht mag und wagt, liebt und übt, ist ein Opferstock und Holzbock auch im Sprechen, Schreiben, Lesen“ — ihm fügen wir Binnenländer billig auch das andre: „Schwächling, Weichling, Feigling, wer nicht klettert, wie steigt; steigt, wie springt; springt, wie strampft; strampft, wie läuft; läuft, wie geht; geht, wie steht, auf allerlei Weg, und auch im Schweben, Schwanken ob schwindelnden Tiefen steht, geht, läuft fallsicher, lastleicht als Mann vom „Klettergriff.“ Im Klettern sebst aber bleibst du, demütig dich einordnend und eingeordnet, ewig Bierbein, kindlich tier- ja pflanzenverwandt. Denk nur der Ranke, die so leicht und lustig steigt an Fels und Stamm; du griffst sie gar. Die mancherlei nahe rauhe Berührung aber mit Boden und allerlei bodenfesten oder irdisch beschmutzenden Gegenständen im Klettern wie im Ringen, und der Kletterichnauf und -schweiß gleicht und lohnt sich dir ja reichlich aus an Haut wie Kleid schon im Turnen selbst: im Wind- und Wasserbad des Laufens, Springens, Tauchersprungs.

So aber ist das Klettern die Vollendung, wie des Griffs und Wurfs, auch des Tritts und Sprungs, und nichts als die rein Geists halber wertvolle, ja wesentliche Ergänzung des gemeinen Stehens und Gehens, unsres Anfangs: der Kindergriff am Bein, Geländer, welchem auch der Turner nie entwächst; der Griff, wie der neueren Handarbeit und Menschenbehandlung, so auch der neueren Arbeitserholung im Naturumgang, Naturgenuß. Selbstverständlich, aber doch eben erst jetzt aufgeheilt, folgte so in der Erneuerung des Turnens dem Klettern sogleich als noch Wichtigeres die Schulung des Tritts und Sprungs auch für allerlei griffloses griffnichtbedürftiges Treten ohne besonderen Last-, Hindernis-, Schweb- und Fallkampf,

fürs bloße erstmals freie waffenfrohe Stehen und Gehen. Die Steh- und Gehschule als Anfang, die Kletterschule als Ende und in ihrem Spiel auch als Zusammenknüpfung des Endes mit dem Anfang, zwischen Anfang und Ende aber für beide die Erneuerung auch der alten Lauf-, Sprung-, Wurf-, Ringschule, — dies die Aufgabe der Neueren. Und wird's der Deutsche, der's begann, nicht auch vollbringen? — Den Alten fehlte der Begriff der Natur, der Welt im großen, der Schöpfung und des Eigenwesens, -werts, -bedeut's der Dinge. So schulten sie weder oben aus auch das Klettern, noch untenher auch das Stehen und Gehen, den ersten Lastwurf empor und drein zum Eigenmenschlichen und vollen Menschenwesen, -wert, -bedeut; und auch der Mensch selbst, die Welt im kleinen, war jetzt nur erst halb begriffen, ergriffen, gezogen. An Wurf und Rung hing sich der Faust- und Waffenkampf im kriegsgehehten Vaterland. Wir heute schulen den Menschen im Äußeren, Leiblichen rein aufs Innere, Geistige und schulen ihn so im Turnen bescheidener und gleichwohl gründlicher, vollständiger, allseitiger, ja aufs große Ganze.

Damit ist dann aber der Kletterschule auch die Grenze gezogen, die allein mögliche; Begrenzung aber thut Not. Unsinnig, vermessen ist der Wahn, die Kletterfälle und -formen des Lebens, der Arbeit und rechten Arbeitserholung erschöpfen zu können oder gar zu sollen auf dem Turnplatz, nämlich mittels aller möglichen künstlichen Gerüste und Griff- und Schwungweisen dran. Dazu ist die große Welt zu reich an Griffflächen, Reizen, die kleine, der Mensch selbst, zu reich an Hebeln, Kräften. Das führte nur vom baumschattigen Turnplatz zu allerlei bloßer Gerüst- und Kumpelkammer, zur Vernachlässigung der übrigen Griff- und Schwunggeräte und -übungen, der Ring- Wurf- Sprungschule und gar der gemeinen Tritts- und Sprungschule, d. h. aber zur größten Versündigung am Geiste der neuen deutschen Turnschule; und unversehens fliegen da in aller Unschuld die schwächeren, arbeitsbeladensten und gerade bedürftigsten Geister auf in jenen Künsten künstlicheren Lastwurfs aus der Kletterfaust, welchen mit allem Geiste namentlich auch der beste des Kletterns selbst entfliegt und am Ende nichts bleibt, als der Nachruhm der Kunst und eben auch im Loch der Schoppen, der zapfbare „durstlöschende“ Geist.

Zimmerhin möge schulentwachsene Jugend auch auf dem Turnplatz rascher, kühner, höher, voller greifen. Nur vernachlässige sie dann über der Schule und über ihrem Spiel im engeren Haus und Vereine nicht den Ernst und Spaß im Leben selbst. Namentlich nicht am Feiertage die Erholung von erstrem im Letzten, das Gehen und Stehen und ewig einfache rein menschliche Klettern nämlich im weiten offenen Haus und Verein, in Gottes freier Natur, die Spielform unsrer gemeinen Steh- und Gehschule, den deutschen „Sport.“ Und wirb dazu ernstlich auch den Kameraden und seid euch dann auf allerlei Weg und Steg auch der „Hilfegriff“ des Kletterns. Dieser

schon im ganz Gemeinen. So greif z. B. deinen Kameraden „fest“: nicht nur, daß er mitgeht, und zwar nicht fährt, als höchstens zur Gewinnung eines guten neuen Ausgangs und Entsprungs auf eigenen Beinen, sondern auch, daß er nicht einkehrt ohne Hunger, Durst, Müdigkeit und nach mäßiger Ausruh' und Stärkung zeitig auch wieder aufspringt, namentlich aber, daß er auch heimzu sich derlei noch erspringt und, jedenfalls vom Fahrwagen weg menschlich aufrecht gerade fest nach Hause kommt, ein ganzer Mensch, welchem um die Stirne noch der Glanz, Hauch, Klang des Himmels weht. War aber dieser nordisch unhold, nun denn: die Hosen in Stiefel, den minderen Rock zugeknöpft, den Filz in die Stirne gerückt; — Saat im Sturm gepeitscht trägt doppelt Frucht. Jedenfalls aber unter lichtem, lustigem Dach und Fach kinderfröhlich auch ohne den albernen Turnkampf jenes schmutzig verlogenen modernen „Durstes“, der oft erst im Nachschlotter des Beutels und Bauchs und der feuerdurchwühlten ausgebrannten klappernden Gebeine sich von seinem Irrtum überzeugt. Dies ist meinem Gefühle nach der wahre deutsche Turnverein, das wahre deutsche Turnertum. Heil ihm!

Vor allem aber dies auch meine Meinung und Mahnung für die „Turnfahrt“ der Schule, deren „Unentratsamkeit“ nunmehr wohl erhellt, und deren Hauptreiz, das Zusammentreffen mit den Kameraden vom andern Ort, ja nur ein weiteres Stück Vaterland. Da mag dann der Schüler auch den „Bergstock“ führen mit dem Wurfstift; oft thut selbst gute Dienste auch der Wurfriemen. Jedenfalls aber führe der Lehrer, für mehr nur beispieelsweisen leichteren Kletterfall, seinen Kletterhakenstock, dazu am Leibe wohl auch den Taschentragriemen und Leibgurt, zum Hilfsgriff nämlich dem rechts, welcher's Sprunggelenk übertreten, und dem links, welchem gar der schlechte Schuh die Blase oder Wunde geftickt, wie längst das Hühneraug' und den Nagelschund. Damit ist zugleich gesagt: wirkliche Gefahr meiden und jedenfalls über jeden auf Tritt und Schritt Fuchsohr, Falkenblick, Klauengriff mindestens des guten Hirten über seine Kletterziegen und -schafe, der selbst Tragspiel übt, wo ihm der Wagen fehlt.

Für Turnplatz und Turnstunde aber hat er nun die rechte Weisung auch zur förmlichen Schulung des Klettergriffs. Vollends für Schuljugend entfällt alles bloße Kunst- und Prunkstück. Mit dem im Leben Vorkömmlichen oder Nützlichen oder wenigstens Erträglichem aber greif er zwar munter hinaus über das, was für schwerere, ernstere Mannschaft das Heer, die Feuerwehr, die Matrosenschule u. s. w. schulen, allein bedenke: in wenigen Wochenstunden und meist nur zu großen Abteilungen umfaßt das Schulturnen auch den schwächsten Schüler genau, wie den stärksten und gewandtesten; auch die schwere fallgefährliche Übung, einmal vorgeturnt, muß von ersterem versucht und schließlich auch geleistet werden, und hier, wo der Mensch mit seiner ganzen Last in den Lüften arbeitet, drängt sich mehr als irgend-

wo auf: nicht alles hat schon die Schule die Jugend zu lehren, was sie begehrt und dereinst braucht im Leben. Jedenfalls ziemt nicht jegliche Turnkunst allen Altern und Geschlechtern gleich. Von einer tieferen Erschöpfung der Kletterkunst kann so in der Schule nicht die Rede sein.

Doch fehle sie keinem Alter und Geschlecht, werde schwunghaft auch für sich gepflegt nach Erstarkung und Verträglichkeit der anderen Übungsgattungen und greife namentlich dort aus, wo die Schule einen Teil der Jugend begleitet und begreift bis an die Reise zur freien Arbeit und Vereinigung und zur vaterländischen Wehrpflicht, — namentlich, wo die Mittel doch auch Schutz des Turnens gestattet haben gegen die Unbilden des Wetters durch bedeckte geschlossene Turnräume beim Turnplatz. Im übrigen unterschätze man auch hier nicht die Spielformen, dem Klettern so unabtrennlich und unerseßlich, als dem Ringen. Daß auch bei Unwetter, im Winter, wo's ja doppelt nötig und heilsam, fortgeturnt werden kann, verdanken wir namentlich auch ihnen. Die Schulformen, allgemein verbindlich und leicht erkennbar, und die Spielformen, mehr nur zur Auswahl und mit den Ringspielen versflochten, sind aber folgende.

1. Der Pferdsprung.

Die Sprünge selbst sind die unsres Plankensprungs S. 122, B. 32, 33, und schon die höhere, schwankere Sprungplanke dient ihnen. Wesentlich ist nur die Klettergriffgerechte Höhe der Grifffläche, daß im Griffstand auf dem Boden davor die Hand höher als der Ellbogen, im Durchschnitt schulterhoch, und wertvoll das Schaukeln ersterer. Vortrefflich ist daher der Kameradenschulterbuckel des Tragspiels der Ringschule. Dem Klettergriffstand fügt sich dann allerlei Lehnhang und Lehnstütz, als Hauptelement aber auch allerlei freier Schwebesitz, -stand, -gang, -lauf, -hupf; darin wohl auch Fallsturz, Sturzauffang, Stand, Gang, Lauf, Hupf auf allen vieren mit Griff an allem, was niet- und nagelfest, und offenbar die Hauptkunst ist das Schweben, Schwanken, Schaukeln. Kamerad, Pferd, Wagen, Schiff, Steg, Baumast, schwanker Boden sind Ansatze für Griff und Tritt.

Da ist denn klar: erst ist der Schwebegang für sich zu üben. Erst grifflos auf bloßem Boden, etwa den Kameraden auf Buckel oder Schultern: langsam auf gerader, schnell auf krummer Linie, die der Lehrer mit dem Stabende vorzeichnet. Ohne Kameradenlast auf dem Rand oder Abfall von Graben, Lauffchanze, Sitzbank. Dann aber auf der Planke: erst mit Arme seitaus, dann mit hüftstützfesten Armen, sodann mit vorn und hinten gekreuzten Armen, endlich selbst mit Stab wagrecht, namentlich aber mit allerlei Armschwüngen, -stößen, -hieben, auch wechsel- und einarmig seitaus, mit allerlei Kumpf-

und Weinschwüngen, auch mit Schwebekampf je zweier, griffest auf Ruck und Zuck, grifflos auf Schlag und Stoß; vgl. Bild 32, 1—3. 1 ist der gewöhnliche Schwebegänger; 2 steht und lädt ihn ein, seinen Stab zum seinen zu legen, am Stabpaar gleichfalls Gegengriff zu nehmen und mit ihm im Drehen und Gegendrehen um den Schwebestand zu ringen; 3 übt vor und zurück den Kniebeug- und Spreizschwungschwebegang, sei's bloß je mit Rumpfvorbeugen, oder gar auch im Wechsel von Rumpfvor- und -rückbeugen, wozu S. 36, B. 6. Dazu allerlei Schwebelauf, -hupf, im Stand und Gang aber auch Wendungen, Gang seitwärts und rückwärts, und Ausweichen in der Drehwendung je eines schulter- oder ellbogen- oder bloß handverbundenen Paares. Dazu für die Gleichgewichtsarbeit bei allerhand Schweben hier noch eine Vorderansicht; die Planke ist wohl die der Sperre des Eingangs; vgl. Bild 42.

39.



Bei allem Schwebegang hat Handhilfe und Geleit des Lehrers vom Boden aus keinen Sinn, wohl aber Voraus- oder Nachgehen oben; und die Weisheit ist: nicht nebenaus blicken und bei stärkerer Fallneigung sofort mutig abspringen, solange dafür der Tritt noch lastfest und Sprungstoß gewährt, im Fall aber, statt Greifen in die Lüste, rascher Griff nach der Planke oder dann nach Kameradenschultern, nach dem Boden. Und es erhellt: die Arme, Hände haben hier überall mannigfach auch Dienst von Bein, Fuß im Auffange der Leibeslast in Stütz und Hang. Namentlich tritt hervor der Armstütz, und auch er ist nun eben für sich zu üben, in Verbindung und Wechsel auch mit Hang, in allerlei Mittstütz der Beine oder dann Anlehne der Leibeslast.

Der Armstütz wird geübt: zuerst auf dem Boden, dann auf der lehnenlosen gewöhnlichen Sitzbank, wie sich eine solche Bild 42 auch auf dem Turnplatz ergeben wird, zuletzt aber hauptsächlich auf der Planke. Und zwar zuerst als Liegestütz in Mitarbeit der zusammen oder wechselsweis aufliegenden Beine, dann als Lehnstütz an der Planke, auf ihr aber bereits auch, ob auch nur auf Augenblicke und mehr nur scheinbar, als Schwebestütz bloß auf den Händen. Hinwiederum als Stützstand, -gang, -lauf, -hupf. Der Stütz ist aber erstlich Vorderstütz, unter Umständen wieder zerfallend in Außenstütz, Hände außerhalb der Schenkel, und in Innenstütz, Hände zwischen den Schenkeln. Zweitens Hinterstütz, Leibeslast entschieden vor den Händen und der Stützfläche. Der Liegestütz ist zuerst Liegestreckstütz. Bei diesem gilt dann streng, daß die mitstützenden Beine auch völlig kniegestreckt aufliegen: im Hinterstütz je nur mit den Fersen, im Vor-

derstütz je nur mit den Behen. Es leuchtet aber ein: im Liegestreckstütz kommt's mit dem wechselsweis einarmigen und einbeinigen Stütz auch zur Wendung des Leibs um seine Längenaschse aus Hinterstütz in Vorderstütz, überhaupt zur Liegewende. Diese aber ist dann doch ebenso zu üben mit vornauf gestreckten, mit vorn oder hinten gekreuzten und mit beinverschlungenen Armen; d. h. überhaupt auch ohne Armstütz, im wirklichen bloßen Liegen. Liegegen aber stellt sodann der Liegebeugstütz die entsprechend andere Übung dar. Die Beuge ist vorzugsweise Kumpf- und Hüftbeuge, nur im Hinterstütz auch Kniebeuge. Der Liegebeugstütz mit Vorderstütz ist, etwa je mit einem Kameraden als Reiter, Stehen, Gehen, Laufen „auf allen vieren“, nur eben ohne Kniebeuge; und 's kommt hier auch zur Wende um die Breitenachse. Die Vorübung ist in unsren Gelenkvorübungen im Stehen, wozu S. 35, B. 3, und im Stabgriff des Ablegens und Ergreifens, bei dem nämlich das eine standfeste rechte Bein genau das Verhalten giebt zum Stehen, Gehen, Laufen „auf allen vieren.“ Der Liegebeugstütz mit Hinterstütz aber ist dann ebenso die Steigerung und Verwertung auch der Kumpfrückbeuge, und zwar auch mit vornauf geschwungenen Armen. Die Vorübung dazu ist ebenso bereits reichlich gegeben. Beide Stütze aber verbindet der Überschlag. Dazu kommt aber hier noch auch der Kumpfhang, S. 124, B. 33, 13. Kurz, wir erhalten hier auch das vollendetste Gegenstück und die gründlichste Kur aller tierisch vierbeinigen Steh-, Geh-, Lauf- und Sprunghaltung. Verbindlich ist mindestens das bloße Hintenabgehen und Stehen im Liegebeugstütz mit oberem Hinterstütz und dann das beinstandsfeste, sowohl gehalten gleichmäßige, als schwunghaft schnellende Wiederaufrichten. Das Gegenstück zu allerlei Liegestützübungen aber, an obige Wälzwende anknüpfend und als Dreingabe zu allem Purzeln beim Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen auf allen vieren strengstens angezeigt, ist das Sichaußschnellen aus wirklichem Liegen ohne Armstützhilfe.

Besondre Übung verlangt nun im Armstütz die Ellbogenbeuge und -strecke, der Wechsel von Beug- und Streckstütz derart, daß nach und nach neben dem bloßen Stützstand auch der Stützgang, das Stützeln, und schließlich gar der Stützlauf und -hupf, das Stützhüpfen, hervortritt. Daran erwächst zugleich der in Hüftbeuge und -strecke auszurichtende Bein- und Kumpfschwung im Armstütz, ohne welchen hernach nicht einmal der Wiederabsprung geht aus dem trittersprungenen Armstütz auf der Planke in den Beinstütz auf der alten Bodenstelle, geschweige ein Überschwung und Übersprung. Er ist die Hauptsache erstlich auch bei allerlei griff- und stützfestem halbem Überschwunge, sei's zu den mancherlei Spreizaußsitzigen, Planke zwischen den Beinen, oder zu den Schräg- und Seititzigen, Planke links oder rechts oder hinter beiden Beinen, und zweitens bei allen Stütz- und Sitzwechseln und Sitzabspringen. Alle Sitze sollen sein: entweder bloße Schein- sitze, Gesäß sitzfrei und Schenkel bloß anlehnd und streifend, oder

aber Schlußsitz, Gefäß sitzfrei und Schenkel fest angeedrückt, oder endlich Vorderchenkelsitz, möglichst vorn in der Kniekehle und im festen Wadenschlusse je des einen kniebeugenden, fußabstreckenden Beins, mit Rumpfrückbeuge und Hintenausstrecken je des andern Beins, oder endlich zwar gewöhnliche Gefäßsitz, wirkliche Sitz, aber dann Arme stützfrei und vorauf- oder hintenausgeschwungen, und auch bei Schluß- und Vorderchenkelsitzen ist dieses Stützverlassen, Lüften, Lüpfen und Schwingen der Arme zu üben. Kurz: anknüpfend an die Sitz des halben Griffsprungs, Bild 33 7—10, fügt sich hier ein das Schwebesitzen, -sitzwechseln, -sitzeln, -sitzhüpfen mit seitwärts geschwungenen, beziehungsweise hüftstützfesten, gekreuzten Armen, stets rein im Bein- und Rumpfschwung und im Geschnell von Schenkel und Gefäß. Dies das wesentliche Zugehör zu obiger Wälzwende und Sprungschnelle des Leibs am Boden, die ja ebenfalls armstüßlos. Es kommt aber da zum Abschluß die bei so viel bequemem Sitzen und Liegen offenbar höchst notwendige, heilsame und vergnügliche turnerische Gestaltung und Übung überhaupt auch des Sitzens und Liegens, das feste, haltungsvolle, schnellkräftige Sitzen und Liegen. Überall ist ja der Aufsprung vom Sitz oder Boden die Hauptsache. Und wie das einfache beingeschlossene, zehenabgestreckte Rückenliegen mit oben- oder seitwärts gestreckten Armen, andrerseits unser „Feststehen“, Bild 1, schon auf geringe Dauer eine wirkliche Turnübung, so auch alles derartig aufrechte gerade feste Sitzen, selbst im Seitensitz auf Planke oder Bank mit kniegebeugten Beinen, ja selbst mit Rückenlehne und Armauslegen.

Der Hauptstüz, -stoß, -wurf ist nun aber: aus allerlei Schwebesitz mittels reiner Griffgewalt empor in den Schwebestand, und umgekehrt Wurf aus diesem in den reinen Griff zu schonlichem Wieder-aufsitz. Das Mittelglied ist obiges Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen auf allen vieren; und es ist klar: dasselbe ist für sich zu entwickeln vor allem am Boden selbst, im vollen Gegenbilde zum Schwebestand, -gang, -lauf, -hupf; und den Übergang zu letztem bildet dann ein Stück bereits auch Hang, wertvoll zugleich als weiterer Schutz in Fallgefahr. Wie nahe liegt nämlich an der Planke, und wie gefällig ordnet sich ein: in liegestützartiger Mitarbeit der Beine der Wechsel von Liegestütz und -hang. Stets als Gemeinübung mindestens einer Riege. Die Schüler stehen beiderseits an der Planke auf einander gestuft, je 2—3 Schritte von ihr. Auf „in Stüz ab“ werfen sie sich, geschlossen gestreckten Zehenstands armvorschwingend und fassend, erst in Stüz. Auf „in Hang ab“ aber weiter auch in Hang. Auf „in Stüz (Stand) auf“ schnellen sie sich wieder auf, unter feinsten Bewahrung der Kniestrecke und des Zehenstands. Sowohl in Hang als in Stüz aber ist nun, hangelnd und stüzelnd, mit und ohne Rumpfschwung, auf der Stelle und je nach links und rechts zu üben auch das Gehen, Laufen, Hüpfen in Stüz und Hang seitwärts nach Art des „Schließens.“ Dann schließt sich als weitere Form des

gesperren, beinunterstützten Armhangs, an den dünnsten und höchsten Theilen der Planke, theilweis einbeinig, wechselbeinig, doppelbeinig, einarmig, wechselarmig, beidarmig, außer und zwischen den Armen, bereits auch der Kniehang und Knieauffschwung, der Behen- und Hüft- hang und Bauch- oder Felgauffschwung, der Durchschwung aus Vorder- in Hinterhang mit Behenhang, Kreuzauffschwung und Kumpfhang, Schwieriger ist dann das Schwebekalten, -drehen, -gehen und -hüpfen, wie im reinen Armstütz auf, so auch im reinen Armhang an der Planke. Zu letztem S. 124, Bild 33, 11 Vorderhang und 12 Hinterhang.

Als Spielförmiges, Leichteres, im Wechsel mit allerlei Armstütz-, Liege-, Sitz-, Schweb- und Sprungübung je auch an der Kameraden bereitgehaltenen Leibern fügt sich aber, wie zum Armstütz der Schwebehang, so zum Armhang der Schlupfgang. Man kommt ja nicht immer mittels Stütz und Schweben, Sprung und Schwung über die Gegenstände und Widerstände der Welt hinweg. Zum Fortkommen gehört zuweilen gar auch der Schlupf, und das Schulturnen hat nun eben als Gegenstück zum Sprung auch ihn zu schulen. Allerlei Schlüpfen ist zu üben: erstlich zwischen aufrecht bei einander stehenden, mannigfach miteinander verbundenen Hindernissen hindurch, wie sie schon der geschlossene Stirnmarsch in Schritt und Lauf durch Dick und Dünn bietet, und wie sie ja leicht die Schüler selbst in mannigfacher Verkettung herstellen. Zweitens aber ebenso unter wagrecht sperrenden Hindernissen hinweg, wie sie bieten: das um seine Pfosten geschlungene gespannte Hochsprungseil, die Hand- oder Ellbogenverkettung, die Beinzwischenräume oder auch der Liegestütz der Kameraden, sodann ebenfalls wieder der Marsch durch Dick und Dünn, und schließlich gar auch der Tannenhag, namentlich aber Planke und die Sitzbank. Ja, wenn einmal je wegen allzu großer Witterungsunbill der Turnplatz nicht benüßbar, wäre eben bei offenen Fenstern oder wenigstens offener Thüre zu turnen gar auch im Schulzimmer selbst. Dabei wären zu üben: zur Abwechslung mit allerlei oberflächtigen Liege-, Sitz-, Stütz-, Schweb-, Steh-, Geh-, Lauf- und Sprungübungen, nämlich an den Schulbänken und -pulten, namentlich auch die unterflächtigen, die Schlupfübungen, — selbstverständlich in schuldiger Rücksicht auf etwaigen anderweiten Unterricht neben oder unter dem Zimmer. Namentlich aber könnten und sollten fernerhin für derlei auch dienen die Treppengeländer und Hofeinfriedigung der Schulen. Der Schlupf ist nun einmal weder als Turnübung zu entbehren, noch seiner Zeit als Turnfertigkeitserwerb im Leben. Man erkennt jetzt aber: wie der Schlupf sich gesellt dem Armhange, so gesellt sich dem Schlupf wieder ein Hang anderer unwillkürlicher und leidiger Art, nämlich mit den Kleidern. Doch wenn nur der Knabe selbst nicht hängen bleibt. Es kommt ja den Eltern reichlich herein an seiner Gesundheit, Folgsamkeit, Tapferkeit, Arbeitsfähigkeit und -freudigkeit.

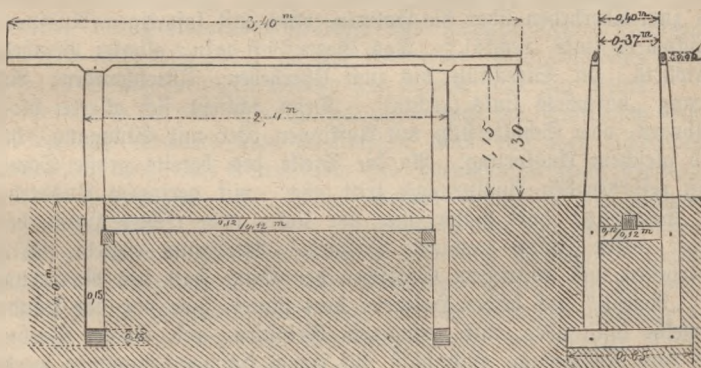
Zu unsern Plankensprüngen selbst aber in klettergriffgerechter

Höhe dient neben förmlichem Sprungpferd und -bock auch schon Pult, hochgestellte Bank, Lauffstegdielen, Gebälk, Baumstamm, selbst Reck und Barren. Dabei sei erinnert, wie an den Sprungkasten, auch ans lebendige Pferd des vaterländischen Heers; im Übrigen an Wagen, Schiff u. dgl. Nun aber auch den ersprungnen, den Schwebegang und -stüz.

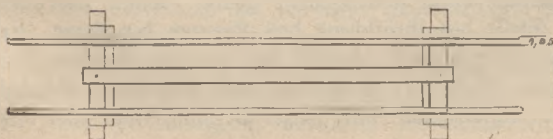
2. Der freie Faustwurf.

Billig erst den Schwebestüz. Aller Griffstüz an der Planke oder auch an höheren Flächen, welche stabgleich wagrecht vornüberliegen, ist gesperret, der Stüz reiner Border- oder Hinterstüz mit Anlehne. Dem stellt sich gegenüber der offene Armstüz, der reine Schwebestüz: z. B. zwischen den beiden Plankenenden unsres Turnplatzes, Bild 42, zwischen zwei Bänken, Geländern, Stühlen, Pulten, Schultern u. s. w. Die neuere deutsche Turnkunst hat dafür den „Barren“ erstellt. Und er ist jetzt in Wasseralfingen auch zu haben in Ort, Höhe und Weite verstellbar und gleichwohl fest, ebenso hängend, schwebend, schaukelnd, — nämlich in Eisen. Fürs Freie hier Bild und Maße. Hart Holz, Kanten rund abgefaßt, gleich nach der Arbeit wiederholt mit heißem Öl getränkt. Mindestens zwei, in Höhe und Weite verschieden, sollen Platz finden in einem der äußeren Baumviertel, Bild 42, neben Hochspringel und Ringplatz, mit entsprechendem Zwischenraum, Boden drunter jedenfalls steinfrei und etwas erhöht.

Aus Stand, Gang, Lauf, Sprung und Griff von der Seite



40



sind über den ersten oder zweiten oder über beide Holmen sämtliche Stützprünge an der Planke auch zu üben am Barren, und zur Ergänzung für den Lehnstütz zunächst noch einiges weitere aus seitlichem Ansprung und Angriff der Stützfläche, aus dem „Seitstand“. Aus dem Griffe am ersten Holmen: Durchschwung zum Kumpf- (oder Schwimm-) hang, Bild 33, 13, auf zweitem Holmen; entsprechend völliger Durchsprung oder -schwung, Sprung oder Schwung in den inneren Seitstütz auf dem ersten Holmen, und nun, mit Einhaken der geschlossenen oder gegrätschten Füße am zweiten Holmen, Kumpfrückbeughang und -auf und -abschwung auch mit bloßer Schenkelunterstützung, aus dem Klettergriff am zweiten Holmen aber, mit Durchschub oder -schwung der Beine aus Vorder- in Hinterhang und mit Einhaken der Füße am ersten Holmen, auch der grifffeste Kumpfbeughang (Schwimmhang) vorlings, das „Nest“.

Indes handelt sich's hier wesentlich um die Übungen aus dem „Querstand“ im offenen, im Schwebestütz. Haltung darin stets gemäß der Regel und den Bildern 33, 7 und 10 zum Plankensprung. Auch mit den Armen wird „fest“, „straff“ gestanden, auch an der Klettergriffshöhe, keine Lehne gewährenden, offenen Doppelplanke, und zwar nicht nur im Streckstütz, auch im Beugstütz. Letzterer ist besonders wichtig. Ist kein Schwung befohlen und nötig, so sollen die Beine möglichst starr hintenaus gestreckt werden, Rücken hohl, Kopf aus Schultern und Nacken; und es nennt sich hier sogleich das allerlei Beugen und Strecken und Drehen und das allerlei Spreizen und Kreuzen und Grätschen der Beine in beiderlei Stütz. Die Steigerung jener Stützhaltung ist hernach die „Wage“. Sie läßt sich treiben bis zum Überheben über die Holmen, etwa mit sofortigem Aus sprung „rückwärts links (rechts)“. Das Gegenstück dazu: allerlei Beinheben vorwärts, im Streckstütz bis zum Überheben, Überschwaben, Aus sprung „vorwärts links (rechts)“. Dran schließt sich allerlei bloßer Ellbogen- oder Schulterstütz mit Aufkippen oder mit Stützgang, -hupf und gleichem Aus sprung. An die Stelle des bereits große Schnellkraft erfordernden Aus sprungs tritt aber, mit geringem Ausdrehen, der Schrägstütz: dort hinter, hier vor linker oder rechter Hand, beide Beine außer linkem (rechtem) Holmen. Wiederum ergibt sich im Überheben und sofortigem Grätschen der Beine statt des Aus sprungs der „Reitstütz“ auf beiden Holmen: dort hinter, hier vor den Händen. Derselbe kann aber, mit geringerem Grätschen und einiger Drehung wie zum Aus sprung, auch bloß auf einem Holmen genommen werden und zeigt dann ungefähr das Bild 33, 7 und 10. Zunächst werden aber alle diese Aufstöße billig schwingungsweise geübt. Dann aber, tritt nämlich nur an Stelle des Grätschens das Kreuzen der Beine „links über rechts (rechts über links)“, knüpft sich an den Schwung rückwärts mit geringem Aus- oder Eindrehen auch der halbe Schrägstütz hinter linker oder rechter Hand, mit ganzer Drehung links oder rechts

herum aber und mit nachherigem Griffwechsel der Reitsitz rückwärts, die „Schere.“ — Und nun ist eben erstlich durch allerlei Griffwechsel, sei's an Ort oder im Vor- oder im Rückgreifen, ein Sitz in den andern zu verwandeln, zweitens aber, sei's im reinen Streckstüz oder je durch einen Beugstüz hindurch, griffest zu schwingen aus jedem Sitz in jeden anderen, drittens endlich Griffwechsel und schwingeweiser Sitzwechsel verschiedenfach auch miteinander zu verbinden.

Das Hauptgewicht liegt ja aber stets je im Auf- und Absprung und im Stützstand, -gang, -lauf, -hupf selbst. Der Aufsprung erfolgt, mit oder ohne vorherig „faßt“ und Fassen, genau nach Maß unsrer Sprungregeln „mit Taktbefehl“ der Zeiten und Teile. Und im Armstüz auf den Holmen soll, wie ein Bein stüz auf dem Boden, je sofort „festgestanden“ werden. Hernach kommt je für sich mit entsprechendem Schwungausholen und Taktbefehl der Schwünge irgend ein Absprung, sei's rückwärts oder vorwärts. Wurde aufgesprungen aus Stellung einwärts, so wird abgesprungen rückwärts, oder vorwärts (über Holmen) links oder rechts; wurde aufgesprungen aus Stellung auswärts, so wird abgesprungen vorwärts, oder rückwärts (über Holmen) links oder rechts; wurde endlich aufgesprungen aus der Stellung mitten, wird gleicherweise vor- und rückwärts abgesprungen (über Holmen) links oder rechts. Die Absprünge sind also wesentlich Ausprünge. Es knüpfen sich aber dran, je nach einem Schwung- oder hebweisen Aufsitzen, allerlei Absprünge auch aus allerlei Sitz, mit Abschneßen drauß und Sitzwechselschwung, beziehungsweise zum Abschlusse bestimmter wirklicher schwingeweiser Sitzwechsel. Dann aber tritt auch der Absprung auf, je über beide Holmen links oder rechts, und über die Holmenenden hinweg das Ausgrätischen. Wiederum kann beim Absprung auch allerlei Ausdrehen oder Eindrehen stattfinden, d. h. abgesprungen werden zur Wende oder zur Kehre.

Genau so vermannigfaltigt sich aber auch der Aufsprung selbst. Aus Stellung einwärts kann er erfolgen über ein oder über beide Holmenenden weg: mit Einem Bein ein- oder aus spreizend, oder auch ein- oder auskreuzend, mit beiden Beinen geschlossen einschwingend oder ausschwingend, geöffnet aber eingrätischend oder auch ausgrätischend, nämlich je unter entsprechendem Grifflüften und Nachgriff. Voraus stellt sich aber gegebenermaßen als Leichteres: erstlich der Aufsprung mit unmittelbar folgendem Absprung, sei's in einfachem Fortsaze des Schwungs oder in Schwung und Rückschwung mit allerlei Drehen über einen oder über beide Holmen, zweitens der Aufsprung mit unmittelbar folgendem schwingweisem Aufsitzen, entsprechend mannigfaltig, drittens der Aufsprung mit sofortiger anderweitiger Stüzübung, wie wir sie kurzweg zusammenfassen unter „Stüzgang.“

Ein Teil davon ist schon berührt. Allerlei Stüzgang setzt aber voraus den aufrechten, geraden, festen Stüzstand. Und das Hauptmittel seiner Herstellung ist das nicht nur Schweben, sondern auch

dann wirklich sprunghohen Griffflächen. Sie bieten sich oft ebenfalls schon in Haus, Hof, Garten, in Schule, Spiel- und Badeplatz, namentlich aber auf unsrem Turnplatz schon an niederen Baumästen, und dann überreich, namentlich auch mit Erklettern und Abbeugen junger zäher Baumstämme im Walde, unsrem Hauptklettergerüst. Die neuere deutsche Turnkunst hat aber dafür das „Reck“ erstellt, das dann auch als Doppelreck und zwar in unsrem verhängbaren Schaukelbarren auch in schwebendem Zustande verwertbar. Andererseits kommt aber auch der Querbaum in Betracht. Er hält sich der Planke und dem Barrenholmen etwas näher, steht aber dafür der Eisenstange und dem Seil etwas ferner. Für die Hände und Griffe der Schuljugend ziehen wir das Reck vor. Hier Bild und Maße fürs abrüstbare Reck. Wo's irgend die Verhältnisse gestatten, zögen wir indes vor die unabnehmbare Stange, vierkantig befestigt in der Mitte der Pfosten-tiefe: 5 Pfosten mit 4 Stangen nacheinander in den Höhen 1,3; 1,6; 1,9; 2,2 m, in der Gesamtflucht von genau 7 m. Der Ort ist das andre äußere Baumviertel neben Sprung- und Ringplatz, Bild 42. Die Stange ist astfreies, geschliztes, dichtfaseriges Eschenholz und für die abnehmbare der Stecker durch den Stangenkopf vierkantig, durch den Reckpfosten rund.

Da kommt nun zunächst allerlei Aus sprung auch zum „festen“, „straffen“ Hängen. Dieses genau nach obiger Stützregel, daher Ellbogen stets etwas beuegethätig und gebeugt, Fehenspitzen wie dort stets geschlossen abgestreckt und hintenaus, in allerlei Griff und Wechsel der Griffe, Auf- Ober- oder Ristgriff, Unter- oder Kammgriff, Zwi- oder Gegengriff, auch Drehgriff, Handhang und Ellbogenhang, Fausthang und Schulterhang. Und nun soviel möglich in allerlei Vorderhang, langsam und schnell, Wechsel von Beug- und Streckhang, Beughang, bis je der Kopf frei über der Stange, oder aber dann bloß, bis Ober- und Unterarm rechtwinklig; und beides auch auf Dauer, wer's am längsten aushält. Schließlich bis zum ungleicharmigen oder gleicharmigen, schnellen oder langsamen Aufstemmen aus Hang in Stütz. Daran knüpft sich dann auch allerlei Drehstützeln, Wechsel von Vorder- und Hinterbeugstütz, und aus letztem und seinem Wechsel von Stütz und Sitz bereits auch allerlei Hinterhang. Bleiben wir indes noch beim Vorderhang. In allerlei Hangweise ist da weiter zu üben namentlich auch allerlei Beugen, Strecken, Drehen, und wieder Spreizen, Kreuzen, Grätschen der Beine. Dann aber kommt überhaupt allerlei Gehen, Laufen, Springen (Hüpfen) in den Vorderhängen, das Hangeln, auch mit Drehen des Leibs, mit Wendungen und Griffwechsel zum Hang je auf der andern Seite, namentlich aber das Schwingen in den verschiedenen Hängen. Mit ihm aber erstlich die verschiedenen Aufschwünge zum Halbstütz und Vollstütz, Beugstütz und Streckstütz, Vorderstütz und Hinterstütz, Sitz und Sitzwechsel, zweitens die verschiedenen Unterschwünge: zum so-

fortigen Wiederabsprung, Untersprung, oder zum Hinterhandhang. Und nun auch in letztem, Kopf auf, Beine vorgestreckt, allerlei Bein- und Rumpfübung bis zur Hangwage oder gar Überhebung in den Rumpfhang, namentlich aber allerlei Hangeln und Schwingen bis zum Kreuzaufschwung. Diese Hinteraufschwünge dann: entweder in einen der Hinterbeugstütze und aus ihnen in den Seitfuß, oder aber in den Hinterellbogenhang oder Hinterschulterhang, ja gar auch Hinterfausthang, und aus ihnen nun allerlei Weiterschwingung und Absprung. Umschwünge, Wellen aber sind zu vermeiden, dagegen auch aus hohen Stützen streng zu üben allerlei Überschwung und Absprung je auf die andre Seite zum aufrechten geraden festen Beinstütz auf dem Boden. Dabei wäre zu halten auf den „Taktbefehl“, mit ihm aber genau zu üben nach der gemeinen Sprungregel, wonach je die Hauptsache das sofortige Feststehen und nachherige freie Weggehen.

3. Der Kletterschluß.

Planke, Barren, Reck, Querbaum entwickeln die Stütz- und Hangkraft der Arme für allerlei Fälle des Lebens, wo zur Überwindung eines Höhenhindernisses selbst der Sprungstütz und die Stützüberschwünge und allerlei Tieffsprünge nicht mehr ausreichen. Allerlei Höhenhindernisse aber, welche noch Griff und Tritt oder statt des letztern die Beinumklammerung gestatten, gleichsam den Beingriff, den sogenannten Kletterschluß, sollen überwältigt werden können. Zur Übung hat denn auch die neuere deutsche Turnkunst eine große Mannigfaltigkeit von Gerüsten erstellt, und es liegt darin ein guter Zug und Bedeut. So viele nämlich verlieren oft den Hauptzweck aus dem Aug' und sich selbst in den Vorübungen an Reck und Barren.

Zu Planke, Barren, Reck, Querbaum fügen sich erstlich der Schaukelbarren, zweitens die hängende schaukelnde Planke, der Schwebebaum, drittens die wagrechte Leiter oder auch Doppelleiter und die schräge und hängende Leiter, viertens die wagrechte, schräge, hängende Diele, fünftens das senkrecht oder schräg gestellte Stangenpaar und die hängende Stange, und sechstens das Kopftau, das glatte, das gespannte Tau. Es leuchtet aber ein: alles faßt sich zusammen in Sperr- und Steigergerüst und in der Kletterwand. Das Wandklettern ist dann im Leben weitaus die häufigste und wichtigste Form. Einige Klettereinrichtungen sollten, Bild 42, im mittleren Baumviertel zwischen den Zielwurfspfosten zusammengestellt werden, über steinfreiem, locker gehaltenem, etwas erhöhtem Boden. In Turnhallen hätten sie sich dem Bau einzufügen, ohne Zerstückung und Verkleinerung des freien Hohlraums. Das Nähere darüber: Turnhallepläne von Jäger und Vock, Stuttgart, G. Hochdanz, Blatt XI und XII.

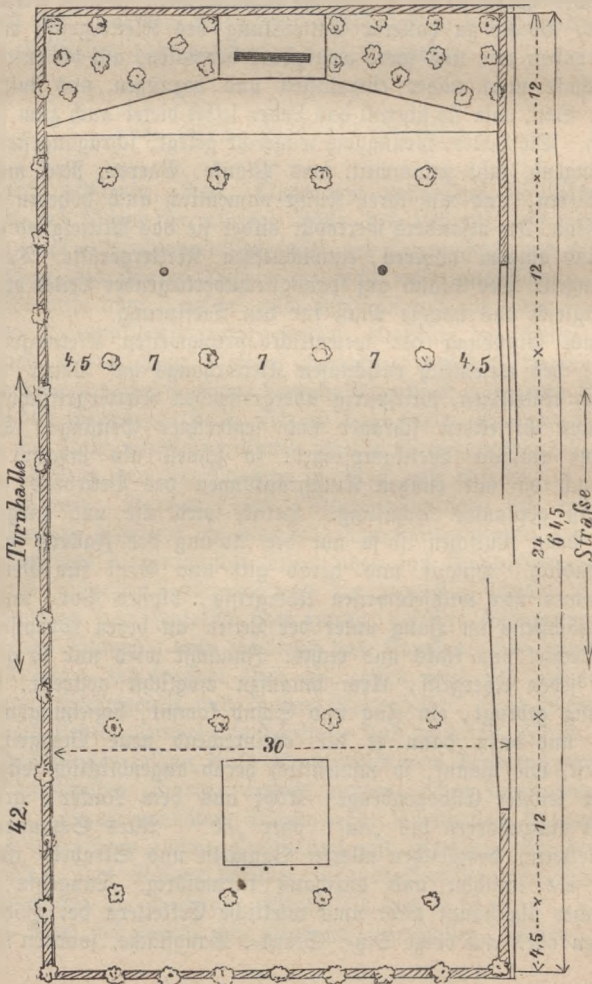
So, nicht auf Kosten der Übungen im Stehen, Gehen, Laufen,

Springen, Werfen, Ringen, sondern gerade nur aus diesen selbst herausgewachsen zur Ergänzung des Springens und seines Schwimmens als ernsthafte Schule der Höhenhindernisbewältigung, sind allerlei Gerüstübungen schulverträglich, schulförderlich. Ihrerseits die Schule hätte nur zu verlangen: hohe Gerüste erstlich nicht in Boden gesteckt und gleichwohl gesichert gegen Umsinken, zweitens der Jugend angemessen und nicht höher als 5—6 m, drittens je auch mit Griff- und Tritthaken, einem Geländer und einer Sitz-, Sitz-, Steh- und gehgerechten Anknüpfung und Ausruhmöglichkeit von mindestens 70 cm Breite oben, viertens je ausgestattet auch mit bequemster Absteigegelegenheit für solche, die sich oben etwa nicht gehörig ausruhen und ausschwindeln.

Indes gehen ja der Schule die Schüler meist in dem Alter wieder verloren, wo sie zu vollerer Entwicklung des Klettergriffs reif sind; und so haben wir uns hier, wenigstens dormalen, auf die entwickeltere Kletterchule nicht näher einzulassen und begnügen uns mit Leiter, Stange, Seil, wie sie überall das Leben selbst bietet auch zum Arbeitsgebrauch. Die Leiter, sprunghoch wagrecht gelegt, schräggestellt, senkrecht hängend, faßt zusammen, was Planke, Barren, Reck mehr vereinzelt bieten, und mit ihrer Kunst namentlich auch höheren Schlupf verknüpfend, der besonders wertvoll, bildet sie das Mittelglied zwischen diesen und obigem höheren, entwickelteren Klettergerüste. Demgemäß die Übungen. Der Stand auf sprunghochüberliegender Leiter oben giebt dann zugleich das höchste Maß für den Tiefsprung.

Nach Einübung der wesentlich sprunghaften Klettergriffe und -schlüsse, des wesentlich rutschlosen Kletterhangs auf Dauer und des wesentlich einteiligen, weitspurig übergreifenden Klettergriffschritts gilt dann fürs Erklettern schräger und senkrechter Gestänge, Stangen, Seile die einfache Wettkampfregel: so schnell als möglich hinauf. Doch auch da mit einigen Einschränkungen des Beliebens und mit demgemäß geplanter Schulung. Herab wird nie und nirgend gerutscht, denn Rutschen ist ja nur der Anfang des Fallens und auch sonst schädlich. Hinauf und herab gilt nur Griff für Griff, und zwar immer nur wechselseitigen Übergrieffs, bloßes Vor- und Nachgreifen höchstens im Hang unter der Leiter an deren Sprossen, mit stetem Wechsel von links und rechts. Zunächst wird nur so geklettert, daß auf jeden Übergriff, Arm hinaufzu möglichst gestreckt, herabzu nur wenig gebeugt, ein Zug und Schub kommt, beziehungsweise ein Rutsch, und dazu dann je der entsprechend neue Beingriff. Auf „halt“ ist, wie hinauf, so namentlich herab augenblicklich festzuhalten und mit leichter Ellenbogenbeuge, Kopf aus dem Nacken, griff- und schlußfest auszuharren bis „auf“ oder „ab.“ Alles Schnappenlassen im Abklettern, desgleichen allerlei Baumeln und Strabeln ist so gefährlich als unschön und durchaus turnwidrig. Langehin handelt sich's daher überhaupt nicht ums wirkliche Erklettern der Höhe, ums Einsteigen oben auf obige Sitz-, Stand-, Gangfläche, sondern bloß um

die Festigung des Hanggriffs und des zweierlei unterstützenden, beziehungsweise Halt und Schub gewährenden Kletterschlusses, im weiteren dann aber um den weitesten, ergiebigsten Klettergriffschritt. In der Höhe wird ganz allmählich gesteigert, je nur so hoch, daß zweifellos jeder noch die Kraft hat zu gehörigem Halten und übergreifweisem Wiederabklettern. Späterhin wird erst das Letztre, dann auch das Aufklettern nach und nach geübt auch bloß mit Griffen ohne Kletterschluß, Beine gestreckt und gegrätscht, von Anfang natürlich jeder so hoch als möglich, selbst wo „nach Zählen“ oder „mit Taktbefehl“, im Gleichtakte der Griffe geklettert wird. Letztre Form ist besonders wichtig. Herab ist dann der beste, wer die meisten Griffe macht.



N a c h w o r t.

Als jüngster Wissens-, Gewissens-Kunstgriff deutscher Schule, strenger Schul' im Größeren Gemeinen entstammt, ordnet sich das Turnen heiteren Gesichts auch selbst jeder feineren Kunst im einzelnen Glied, Werkzeug, Fremdstoff, den Teilkunst- und vollends den Kenntnissfächern der Schule unter, so sehr deren Unterricht auch seine Erziehung und Spielfreude bestimmt — stimmt und verstimmt. Absonderlich heute herrscht ja Kenntnis und bloße Fachkunst: bei so viel Wort-, Schrift-, Bild-, Werkzeug-, Naturkraftbedienung, Bergesellschaftung und Teilung, Wettkampf und Weltausstellung der „Arbeit“. Ja dieser gegenüber, worin ja „überall schon genug auch geturnt“ werde, zweifelt leider nicht bloß der gemeine Mann oft überhaupt noch geradezu an unsrem Bürgerrecht in der Schule. Und wer weiß: nicht so leicht hätte diese für Vorhof und Erdgeschoß auch dieses Menschliche, ihr „Turnen“, erobert, hätte dasselbe, woran wir aber herzlich verdienst- und schuldlos, nicht so viel gemein namentlich auch mit der zeitweis allbeherrschenden und dann doch sehr auch „idealen“ Kunst und Mannszucht gemeinsamen „Schuzes der Arbeit“ im vaterländischen Wehr- und Rettungswesen. Vorab aber ergeht ernster Turnanspruch an die Schule vom kleinen Vor- und Gegenbilde des „Vaterlands“, vom deutschen Haus, von der Familie. Näher, da ja der Mann und Vater oft nur zu sehr in der Standes- und Berufsfacharbeit aufgeht und die unsächlich gemeinmenschliche Arbeit und Arbeitserziehung des Hauses mehr nur im Großen, Groben, Weltzugewandten behandeln kann, verlangt ein „Schulturnen“ das deutsche Weib. Die Einzelsorge für Herstellung und Wahrung des Hauses als Ausruhnests seiner weltkampflich angelegten Glieder und als Rüstkammer und Werkstatt zum hausfälligen Teil ihrer Facharbeiten, für stete richtige spielfampflische Erholung von Alt und Jung in und außer dem Haus, namentlich auch für Leerung des Nests und Fergung seiner bald hausarbeits- bald müßig unmüßigen Brut ins Bad der Natur draußen zu richtiger Ausschirrung, Stoffwechselförderung, Kraft- und Lusterneuerung für neue Haus-, Schul-, Berufsarbeit und zu einiger Ausruh' im Sorgensessel doch auch für sich selbst, — solche Sorge macht die Frau und Mutter, soll sie nicht zum bloßen Hauspudel oder -zierat herabsinken, in kampflicher Größe mannesebenbürtig zum ersten Turn-, Vern-, Arbeitsmeister der Jugend; und wehe nicht nur ihr, hilft ihr nicht vorab im „Turnen“ und „Turnspiel“, wie der Mann und Vater, so kraft seiner Weltkampfforge doch auch das „Vaterland“, nämlich in seiner öffentlich gemeinsamen „Schuleroziehung.“

Auf das aber, was somit nach Befund ja selbst der Turnfeinde in und über aller „Arbeit“, hat auch ihrerseits die deutsche „Schule“ auch bei minderm Lehrer- und Gelehrtenstand besonders Griffrecht und -pflicht. Wo nicht fürs „Leben“, so für ihr eigen „Lernen.“ Ihm nämlich, der kopfhalt geistinneren „Vorarbeit“, fehlt ja oft nichts, als das rechte schul-, arbeits-, spielfergende weibliche Turnregiment des deutschen Hauses, an dessen Schuljugend selbst aber das rechte Herz und Temperament und Gliedertempo, die rechte Greif-, Trag-Abstoßkraft und Geistbemeisterung des Leibs, im Hellauf der 5 Sinne und im Ausgriff der 4 Glieder aber namentlich auch die rechte Leib-, Herz-, Geistauffrischung jenes Sprungs, Wurfs, Jubels im Bade von Gottes freier Natur draußen, welcher als geistvolle Abstoßung richtigen häuslichen Turnregiments, tierverwandt, ja pflanzen- und steinenzugewandt, das Haus aber bis zum Giebel mit Schätzen der Natur füllend und schmückend, gleichwohl dem Menschen so menschlich läßt, geradezu ein Stück „ewiger Jugend“ bedeutet und vorab die Augenweide und der Stolz, wie die Ausruhfeier ist des rechten echten deutschen Weibs. So denn, vaterländischen Beigriffs für Haus, Werkstatt, Heer, in der „Schule“ auch eine „Turnschule“. Klar ist aber: selbst in der Hand und Handreichung des „Vaterlands“ schwindet jeweils wahrhaft Turnerbeispiel, -befehl, -beistand, wo sein Niemand ernstlicher begehrt, bemerkt, wartet, als etwa kraft seines strengeren Gesetzesgriffs der „Kriegsmann“ des Vaterlands. Er freilich steht und versteht wohl, kann uns aber höchstens beistehen im schwereren Kriegsfall und -wetterschlag. Da nämlich glänzt gar auch an seiner Arbeit jenes „Ideale“, was aber ganz nur der Widerschein dieses „Realen“, welches im Haus, mehr als der Mann und Vater, die Frau und Mutter schafft und segnet lieber für allerlei „Friedensarbeit.“

Hoffentlich greifen doch vorstehend nach Stoff und Form die 7 Übungen so fest ineinander und begreift die ganze Turnschule geistgesetzlichen Griffs auch noch in ihren Spielformen den Menschen nach seinen Gaben und Auf- und Dreingaben am Leib auch so natürlich menschlich, daß auch bloßer Kinderspieltrieb, dieser ewig hausheilige Vorbildner für alle Vern- und Wertarbeit, nicht erschrickt, der jodelhaft schulscheue bloße „Naturbursche“ ihrer Spielformen aber, und der so ganz anderweit schulverdrossene, gleich himmelstürmerisch weltkampfliche „Burschenschaft“ ihrer Vereinsausbeutung aber doch nachdenklich nicht, denktief turnscheuerer Schulmeister endlich, namentlich aber auch denktief schulscheuerer kunstseitig zünftelnder Turnmeister und wiederum der gleich geistlose Turnverherrlicher des bloßen Exercier- und Tanzmeisters ins Herz hinein erschrickt, hingegen allen kinderherzlich haus- und vaterlandsliebenden Schulpflegern weitere Handhab' erwächst für Gewinnung jenes Beigriffs von Haus und Werkstatt, Heer und Verein, ohne welchen dieser Schulgriff, die wirkliche wahrhaftige Geisteszucht, -kunst, -lust am Leib, dem gotterschaffenen,

niemals durchgreift. Nicht leicht hin — des Wortes Kürze und Hammerschlag erweist's — red' ich noch hier auch „aus der Schule“, „auf der Gasse“, in die Hausthüren, auf die Gefahr hin, daß derart Weisheit „Niemand achtet.“ Bloß lehrfadenscheinigen und gar gelehrtegebauchten Turnbuchs gewizigter Gegner, allzeit bescheiden gedent unfres jungen beengten Schulstands und -kampfes, sann ich um jenes volleren „Beigriffs“ willen von je auf den Tritt, Griff, Wurf der Altmeister, welche uns weiter schreiten, greifen, werfen hießen in gleichem Sinn. Und nun entfährt mir eben der alte Turnruf.

Ich Sachen auch mark- und beindurchgrifflicher, unsachlich gemeinmenschlicher Vorschulung menschlicher Arbeitskraft aber: wann auch griff sich selbst ungeschickterem Gesellen wohl meisterwerter ein, als grade jetzt, wo soeben das deutsche Volk in der gemeinsamen „Kriegsarbeit“ sein Reich wieder erarbeitet und fortan sich zu wahren hat, unter den Opfern aber dafür — denn die Hauptschlachten auch des Vaterlands werden ja zu Haus auf Bürgerwahl- und -werkstatt geschlagen, und auch die Hütte der Armut, jedenfalls durch alle Stände auch die still verborgene Stätte gerade des deutschen Weibes ist ihm nicht zu schlecht dafür, — besonders gründlich denk- und handarbeitet auf die Gründe und Abgründe auch der allerhand „Friedensarbeit“, selbst ihrer bloßen Reichtümer? Für die Lernvorarbeit der „Schule“ aber ballen sich ja längst nur immer mehr Lehrfächer, -mittel, -stunden, -prüfungen über Kopf und Nacken seiner lieben Jugend, und wahrlich wichtig genug ist nachgerade die Frage der ja durchaus leibverhaftet persönlichen Lern- und Arbeitsfähigkeit, -fertigkeit, -freudigkeit. Gilt's da nicht auch vollsten Turngriff nach allen Seiten bis zum untersten Grund? — Ja, da ich mich überhaupt einmal verwogen: wär' mir hier je, zur allgemeinen Meisterprob' im Großen, am Kleinsten des einzelnen Schulturnmeisterwertes gelungen — mein Verdienst wär's ja wahrlich nur zum mindesten —, ei, gutsmütigen Weltausgriffes wünsch' ich dann: möchten doch, dem Vaterland und je dem eignen Vaterhaus und Spielverein zur Hilf', Knaben beispielesberufener Eltern und höheren Bildungslaufs, etwa mit erster Jünglingsreise und Gemütsbeschwerung, solch strengerer vaterländischer „Turnschule“ auch wieder da nachjagen, wo deren „Gesetz und Befehl“ und Grobiansgriff sich erklärt im ruhigen Bild, Schriftwort, Geistmitbegriff und über „Schule“ hinaus gleich voller auch die Welt des „Spiels“ erschließt. — Mit knapper Schulzeit, im Blich der tausend Lichter unfres „Fachs“, der uns Begeisterung schuf, wortklarg, befehls- und schweißverhaftet an schweren Leibern, brauchen wir zu Blick- und Herzaufgang auch unfres Schüler, mehr als jeder andre „Fachlehrer“, der Beigriffsgewalt auch des bloßen Buchs. Hinwiederum sind wir ja überhaupt von gestern, scharfen Griffes und als mehr Gangs- denn Standespersonen schnell vorüber; wohingegen von alters der Deutsche, bei weltgeschichtlich feierlichen Anlässen auch freudig eigenen Geständ-

nisses, gemeinhin gern als feuchter Denker sitzt, schwimmt, übersitzt, absonderlich im Alter erster Freiheitsgährung, Leiblichkeits- und Gemüthlichkeitsfragen und Griff gar des „Vaterlands“ durch Pelz und Futter auf Markt und Wein, doch auch Hilsegriff in Fallgefahr, spizig und schwer und tiefer nimmt als selbst seiner Weisen Tiefsinn, die ihn leichten Herzens längst an uns gewiesen. Ferne sei, daß solch tieferer Trefflichkeit und jenem schulbödigen Fachbedarf wir unweis oberflach nicht Rechnung trügen, auch nachdrücklich durch alle Denkverschlüsse und -abgründe hinüber, die uns etwa von der Jugend noch trennen! Bei allem Lichterblitze nicht so leicht hin schlagen unsre Gründe und gründet unser Schlag, es sei denn das „Turnen“ je gründlich schlagend durchgedacht auch „selbst“ da, wo unser Denken höchstens noch zum Auge spricht und „tritt und greift“ im einzelnen mehr nur der gemeine Geist.

Und nun zum Bürgerrecht des Letzten im Haus- und Jugendschriftentum: für's Turnen selbst gehörigen Freipaß auch zum Spielversuch; ja jenen förmlichen Laufpaß und Freibrief, welcher das Siegel trägt vorab des echten rechten deutschen Weibs, den Heilsweg gar auch für den Mann und Vater, den ja meist nur allzu turnbedürftigen! Aber nicht bloß für Zimmer und Hausflur, Hof und Garten, auch für Gasse und Erdenflur, Berg und Wald, und zwar auch in allerlei Verein. Und möchte auch ihrerseits allerlei Sitten-, Gesundheits-, Verkehrspolizei zwar zu Menschen-, Tier-, Pflanzenschutz nur immer schärfer treten und greifen, zum Schutz und Segen der Unschuld, der Arbeit, der wirklichen Bedürftigkeit aber nicht nur immer mehr und bessere Luft- und Wasserversorgung, vorab auch immer mehr Raum, Förderung, Ehre fürs „Turnspiel“ von jung und alt im Grünen, der Jugend, auf die Gefahr hin von allerlei Unfug und Unfall, der ja meist nur scheinbar und deutschem Hause leicht zu bändigen, zu heilen ist. Ihr, der Polizei, kommt ja nun billig auch das Schulturnen, in Minderung der Unarten bloßen Spielbetriebs, entgegen, und „Unart“ ist ja nicht sowohl bei kampflischem Sprung, Wurf, Jubel im Sonnenlichte der Natur und des Tags, als vielmehr bei seinem Gegenteil, was im Schafskleide gerechtester Art umhergeht, -steht, -lehnt, -sitzt, -liegt und um so kecker dann oft in Lock und Nacht aufstößt, hinwiederum namentlich bei jenem Sprung-, wurf-, zungenkeckeren Affen der „Mode“, dem gewöhnlichen Auschlupf davon, welchem, in Opferung alles Turnerischen und des Erzieherischen überhaupt, leider so vielfach selbst ehrbare deutsche Frauen, Mütter, Kinder noch das Pfauenrad der Aufwartung schlagen. Selbst ein wenig „Sport“ und öffentliche „Sport“-pflege unsrer arbeitsgeriebeneren, denkleichteren temperamentsvolleren Bettern überm Meere drüben, freilich oft als bloße „Naturburschen“ nur allzu „jodelhaft“ grad auch mitten ins Affentollen der Mode wieder hineinhüpfend, schadete uns nicht. Denn ohne das „Turnspiel“ ist nun einmal auch die beste „Turnschule“ ewig nichts. Mein höchstes, tiefstes Wort aber geht wortlos frohen Hoffens

zu jenen, welche bei jung und alt, weit hinaus über Kunst und Wissen, den Gewissen obsorgen. Das nämlich hat ja auch französisch internationale weltmodisch moderne Geisteszucht, -lust, -kunst an Fleisch, Kleid, Futter u. s. w. ewig recht, daß auch in diesem Leiblichen und Leibauswendigen hier „Geist“ steckt und aufschäumt, stets mehr aber überhaupt erst zu pflanzen und aufzuziehen ist. Nur geistert eben sie mehr bloß mit höllischen Geistern, mehr bloß in Bekleidung des lieben Fleisches! Doch genug! Wir sind „Schulmeister“, deren jüngste, stehen und kämpfen selbst in der untersten Schule allzeit bescheiden unten und untenher, bei den Leibern, ab der Schulschwelle mehr nach außen dem Leben zu, und auch da führen wir im Chore der 7 Meister, mit der Siebenfingerfaust unsere 7 Übungen, schild- und schwertlos dörperlich allzeit nur des deutschen Spießes Ende und Hinterstoß. — Daß er den Feind finde, sorgen andre. Heil ihnen! — Mir genügt auch, auf deutscher Schulschwelle, in ernster Zeit alten deutschen Turnrufs Erneuerung. Dazu biet' ich hier gleich einen Wanderstab, ohne Haken, ein Schaftstück vom „deutschen Spieß“, gerstumpft von Stahl und Eisen, und rufe guts Muts: Namens auch des deutschen Weibs, des heut noch schwer verkannten und gebannten, greif zu, und — 1870 — „schmiede das Eisen, solange es noch glüht!“ —

Im Flügelschlag ihrer paar einfachen eigenen Gedanken aber, für deren Selbständigkeit, jedoch Bescheidenheit wie Verfänglichkeit, ihre Spielvereinsamung und -vergeffenheit zeugt im Naturumgang weltab, sodann doch ernstern Bedenkens ihrer Formüberlegenheit übers bloße „Spiel“ und futen Zusammendenkens von Waffenspiel und -übung, Kriegs- und Friedenswaffen, Waffen und Leibeszgliedern, vorab der möglichen Verbesserungen im Fleisch am Knochen selbst als der ersten Arbeitswaffe, vor und über und nach allem endlich ehrfurchtsvollen Danks für ihre erstmalige Schuleinordnung als „notwendiger, unentbehrlicher Bestandteil der öffentlichen Volkserziehung“ (deutsches Königswort), — so greift nun eben „deutsche Turnschule“, ohnehin auf Form und Stoffgewalt in Raum und Zeit gestellt, gleich ihrer älteren stands- und berufsgestrengeren Schwester und Partnerin, der Waffenschule der Schulentwachsenen, eisern auch auf ihre sonstigen äußeren Bedingungen. Hier vorne der Abschluß des Turnplatzes, des einzig Großen Kostbaren, in wohlbedachter Größe und Form, Teilung und Einfriedigung: daß zur Regel für rechten Unterricht auch die richtigen Mittel uns freuen. Nicht nur sollten rings im Tannenhag einzelne Tannen ihren Hochwuchs haben und die 16 Bäume des Platzes selbst, Linden oder Kastanien oder Schwarzpappeln, die sorgsamste Pflege finden. — An diesen und auf der Lauffchanze befestigen sich auch die 3 Klettergelegenheiten jeweils schnell und sicher, und für Ankunft, Ausruh' und Schwindelschutz oben sorgt ausreichend schon die Natur selbst. — Auf unsrer Schanze droben sollte zur Heide drunten im Beieinander von Tanne, Fichte, Birke, Erle, Eiche, Ahorn, Buche,

Eiche geradezu ein Stück Wald erwachsen, deutscher Wald. Und bitte, nur nicht langs und breits verhandeln. Derlei Bäume, schon möglichst erstarkt, sind ja fast überall zur Hand und wachsen schon von selbst langsam genug und nicht in den Himmel; 's ist eben auch ein Stück „Klettergerüst“, und zwar das unentbehrlichste. Nebstbei im Winkel hinten auch der Abtritt, dessen Kosten und Widerwärtigkeiten sich so ziemlich ersparen: 's braucht keinen Sitz, und von Zeit zu Zeit schafft Haue oder Spaten wieder Ordnung. Vorn aber zwischen und hoch über diesen beiden Waldwinkeln hätten wir schanzenkrönend die Stelle auch für jene Ruhebank, wie wir sie oben Unruh' halber als Turngerät in Aussicht nahmen. Zwischen Wallrand und Brüstungsmauer sollte eine solche übers ebene sonnig lustige Mittelfeld laufen mit wetterfesten Hartholzdielen und guter Vertkammerung auf bodenfesten Stein- oder Holzpflocken: 5 m lang, 60 cm breit, nur 40 bis 50 cm hoch, Breite und Tiefe recht für Sitz wie Schlupf.

Doch ist sie dann immerhin auch Ausruh' halber. Sie ist gleichsam die Einladung der Schule und ihrer Jugend ans Alter, vielleicht zwischen des Tags Mühen hinein auch einmal zuzusehen ihrem „Turnen.“ — Namentlich aber nach der Tagsarbeit sollte sich dort so angenehm ruhen lassen, als in den schönsten Anlagen des schönsten Verschönerungsvereins. Welcher Feierabendsegen für Dorf und Stadt, wenn nur 'wo aus alter Zeit auf Allmend noch eine Linde steht und drunter etwa Gemäuer, Baumstrunk, Werkholz. Der schönste Zierstrauch aber ist heimischen Waldes Edeltanne: unverweklich, Grün, Harzdunst, Aolsharfenlied, worein der Vogel nistet, seine Lieder singt, die Sonne Gold-, der Mond die Silberfäden spinnt. Nicht alles ist das Haus, die Straße, der Garten, der Acker, die Wiese. Wiege und Heimat, Weg und Spielstatt, Freund des Menschen sind auch Wald und Heide. Für die junge, mehr erholungs- als ausruhbedürftige Mannschaft aber, welche vielleicht auch sonst welch' edlere Verbindung, Vertragung, Zeitvertreibung hat, diene der Platz dem „Turnspiel“, mit Bedacht überall schon beregt für die Mädchen. Für Turnverein, Feuermehr, Kriegerverein vollends, dann namentlich auch für allerlei öffentlich Festbegängnis, dem ja oft nichts fehlt, als zu Sitz, Essen, Trunk ein wenig mehr Licht, Luft, Platz, Leibesbewegung, besseres Volks- und Jugendgeleit und -aufsehen, wäre ein solcher Turnplatz ein wahrer Segen, ja dem ganzen Orte die Stätte des Aufrufs, der Unruh' des Schweißes, der Bucht und Kunst, des Spiels und der Freude fürs lebendige nachwachsende saftgrüne Fleisch und Gebein, wie im Schmucke der Kreuze und der Blumen dort ein anderer die Stätte der Stille, der Ruhe und Moderung, des Friedens und Staubs, der Ehre und Trauer des toten abfallenden verdorrt. Und nur am Geiste und an der demütig mutigen Begeisterung hängt's, auch ihm einige Weihe zu geben und zu wahren derart, daß er jederzeit den Menschen, auch den alterzmüden, ein Wohlgefallen, ja ein Wohlgefallen auch

dem gütigen Schöpfer, dem Herrn ja auch der Fertigkeiten, Freuden, Früchte des Lebens an diesen sterblichen Leibern.

Leider nur bringt unser einer wegen der Pflanzenverderber und zu geringen Pflanzenschutzes oft nicht einmal seinen Hag und Baum-schatten fertig für seinen „Turnplatz“. Lehrer und Schüler sollten daher helfen beim Sehen, Bestocken, Binden, Beschneiden, Begießen seiner Pflanzen. Allzeit der erste Schulaufsichtsblick auf diese Schul-stätte gelte letzteren, die ja auch „Turngeräte“ sind. Daran knüpft sich gar auch ein „Tierschutz“. Das Schulturnbegängnis des Frühlings umfasse mit einigem Schlupf und Klettern den Dornschutz natürlicher und die kletterklauenwehrende Anbringung einiger künstlichen Vogel-nester; und 's thut nichts, wenn zeitweis gewisse Stellen des Turnplatzes selbst vorsichtig müssen benützt werden, Brütenden und Gebrüteten zu lieb. Dazu dann für Tier- und Pflanzenschutz überhaupt ohneweiters allgemeine Einschreit- und Eingreisspflicht wider allerlei Missethäter auch von Turnwegen. Was hilft's, z. B. in der Schule den Schülern zu sagen oder gar bloß vorzulesen, daß die Vögel, welche uns alle Früh-jahr für Nistung um eine Hecke oder ein Loch 'wo ansingen, zum Danke für uns täglich Ungeziefer zu Tausenden vertilgen, was wir oft nicht einmal mit Aug', geschweige mit Hand und Fuß erwischen, und daß uns ohne diese Sänger und Fänger das Ungeziefer noch einmal das ganze Kleid der Erde und im Untergang auch des tierischen Lebens erst zuletzt auch sich selbst auffriszt? — Was hilft selbst Lohn- und Strafansehung für derlei leiblich Böbliches, wenn selbst der Schule Turnmeister und -jungen zu blaß matt oder zu voll faul sind, gleich auch selbst ein wenig Hand und Fuß dafür zu rühren, wenigstens auf demjenigen eigenen Grund, welcher die Lehr- und Zucht- und Spiel-stätte überhaupt für Hand- und Fußrührung? Gewiesen und weise, belesen und gelehrt, gebucht und geduldig wären wir, nun auch etwas mehr Turnerblick, -griff, -tritt und Stoffgewalt.

Erwünscht, fast notwendig ist in der Nähe ein laufender Brunnen, auch fürs Waschen. Ereignet sich je Unfall, so ist dem Beschädigten sofort mit Sacktüchern ein nasser Umschlag zu machen, fleißig zu erneuern bis zur Verbringung unter Elternhände und diesen gleiche Erneuerung zu empfehlen bis zur Arztesankunft. Derlei Unfälle sind im Turnen nicht häufiger und schwerer als sonst. Ja sie vermindern sich.

Indes werden sich nun die Schule und ihr Turnlehrer mit dem Anfang des Turnens nicht abhängig machen von der Erstellung unsres Turnplatzes und von seiner vollen Ausrüstung, geschweige von einer „Turnhalle“. Mit Bedacht war ich überall aus auf die einfachsten, gemeinnützigsten Übungen und Mittel, auch da auf allerlei Ersatzmittel oft in nächster Nähe und Schule, und unsre ersten Stufen erfordern fast nichts als einen Stecken, Zeit und Liebe, und dazu nun Mannes-ernst und -strenge. Die beiden letzteren bedürfen der Billigung, Er-munterung, Unterstüzung von Vorständen und Eltern und dann auch

des entsprechenden Lohns. Ein Turnunterricht, welcher mehr sein soll als Zeit-, Kraft-, Geldvergeudung um bloßen Scheins und Eintagsruhmes willen, ist eine der anstrengendsten Unterrichtsleistungen; und auch da ist eben „der Arbeiter seines Lohnes wert.“

Erstre aber, die Zeit, ist entschieden das wichtigste Erfordernis. Der Tieferblickende verbirgt sich nicht, weiß längst und liest es überall auch zwischen diesen Zeilen: eigentlich sollte die Schuljugend täglich turnen, wie lernen und arbeiten, und zwar bis zur Erturnung von Schweiß auf den roten Wangen und der klopfenden Brust, und etwelch gesunden Dursts, Hungers, Schlafs, auch im Arbeitsausgleich und kameradschaftlichen Freudenspiel. Doch hat eben die Schule dem Hause und der Werkstatt, dem Verein und dem Heere die „Erziehung“ nicht abzunehmen, und vernünftigerweise ist die Frage nur: wie viel Zeit muß die Schule, selbst bei günstiger sonstiger innerer und äußerer Verfassung dafür, regel- und planmäßig auch turnunterrichten, um nämlich im Turnen mit ihrer Jugend aus der bloßen Gemein- und Ordnungsübung, der ersten Schule des Raum-, Zeit-, Formensinn, herauszukommen zu einem so schwinghaften als geordneten Betrieb auch der Einzel- und Tapferkeitsübung, und nun in dieser wenigstens mit den besseren Schülern empor zu derjenigen Persönlichkeit und persönlichen Begeisterung, welche dann, so formfreudig und kameradschaftlich als fröhlich ausgelassen, auch turnt ohne Schule und Lehrer, Turnplatz und Turnstunde, in allerlei Freizeit und Freistatt spielförmig, und in der fröhlichen Anwendung des Turnens auf allerlei Arbeit im Dienst lieber Eltern, strenger Lehrer, guter Meister u. s. w.? Diese Frage aber, sich vielleicht noch erleichternd, wenn der Wildling angewurzelt, das Pfropfreis verästet und erweislichere Frucht getragen, auch mehr Bei- und Mitspiel reizt, ist ziemlich übereinstimmend dahin entschieden, das mindeste seien 3 Wochenstunden. Hierbei wird die Schule, wie ohnehin billig, auch in ihrem anderweitigen Unterricht die Schüler stets möglichst auch turnerisch in Ohr und Aug', Sporn und Ehrgefühl halten müssen. Die Mittel und Formen dafür hab' auch ich wohl genügend angedeutet und kommen allem zu gut. Jedenfalls weh' uns, wäre das „Turnen“ bloße Fächer- und Stundenmehrung. Mit Sprung und Wurf auch im Fleisch am Gebein sollt's ja doch der Kopf oben auch in der kürzeren Schulzeit fertig bringen.

Der Plan für den förmlichen Schulturnunterricht aber erhellet nun vollends einfach. Auf allen Stufen soll jede Turnstunde umfassen: je zu Beginn etwa 15 Minuten Ordnungs- und Gelenkübungen je zunächst im Gehen und Laufen, dann im Stehen und je zum Schluß 15 Minuten selbständige Lauffchule, beziehungsweise, soweit die stufegemäße Leistung in ihr Zeit übrig läßt, je noch ein Spiel, in der Mitte aber, 14tägigen Umlaufs, je zu möglichst gleichen Teilen: entweder Sprungvorübung und Heben und Stemmen, oder Grabensprung und Weitwurf, oder Schnursprung und Zielwurf, oder Planzensprung

und Reckübung, oder Tiefsprung und Barrenübung, oder Ringen und angewandtes Klettern. Auf den unteren Stufen aber überwiegt das Ringen und Werfen über's Klettern, das Springen auch über erstre. Für den Tauchersprung ist aber noch zu betonen: wie Turnfahrt ist namentlich das Bad auch die Gelegenheit für die Übungen, deren Gerät der tritterschwerende Boden.

Die ordentliche Turnstunde aber beginnt, zwischeninne, genau so viel Minuten nach Schlag, als turnerisch zum Gangmarsch von der Schule zur Turnstätte erforderlich, ist sie aber eine Anfangsstunde, genau mit dem Stundenschlag selbst. Und dieser, für welchen Sinn und Gefühl nicht fein genug entwickelt werden können, ist allein auch ihr Ende. Die Turnstätte soll nicht weiter abliegen, als höchstens 10 Minuten, andererseits aber auch nicht zwischen Schulhaus und -abtritt. Verspätungen sind nur entschuldbar, wenn sie laut Meldung des „Aufsehers“ und der „Vorturner“ der Lehrer der vorhergehenden Stunde selbst veranlaßt hat und auch der Laufmarsch sie nicht mehr einbringen konnte. Verspätet sich je einmal der Turnlehrer, wird er's wenigstens vor der Abtheilung bedauernd erwähnen und den Wahn zerstreuen, als vertrage sich derlei mit dem Turnen und Turnerischen. Dies ist das erste Turnstück, daß man immer und überall „recht kommt“ und, wenn je nicht, wenigstens — den Mund aufstut.

Und nun: bei aller Strenge und Anstrengung, ja als ihre Seele, ihre Frucht, ihr Geschmeide soll eben im Schulturnen herrschen die herzlichste Freude. Strenge selbst freut schon die Jugend, weil sie ihren Willen ehrt, ihre Gaben schätzt, ihre Hoffnung rafft und strafft. 's gilt nur, daß sie sich nicht verspäte und widerspreche, und daß sie nicht nur die Formen zeigt siegreicher Kampfanstrengung, sondern auch vorstrahlen und -klingen läßt die Lust des Siegs durch Form und Formgefühl im Schweiß. Und fürs Turnen giebt's eigentlich zum Mannesbeispiel, -befehl, -beistand hin fast nichts als diese Freude. Den Schulstecken wenigstens führt von Stahl und Eisen der Schüler. Hoffentlich haben dafür Lehrer und Vorstände „das Herz am rechten Fleck“ und blüht, haucht, klingt erstrem gerade mit seinem Befehl auch die Schönheit und Lust dieser Sache hervor in der ganzen Art seines Erscheinens und Gebarens. Was man nicht irgendwie auch selbst ist, hat, vorstellt, kann man nicht geben, und wär' unser Kopf das Buch der Weisheit selbst, unser Wort aber Blitz, Donner, Hagel. Und zwar herzliche Lust derart, daß er auch dem rückhältigen Schüler schließlich „'s Herz abgewinnt, hintenvorholt, an den rechten Fleck setzt“, — womit ja meist auch der Kopf besser „zwischen den Ohren“ zu sitzen pflegt. Die besten Jungen der Welt haben derlei nach dem Wort von Klotz und Keil, Holz und Hobel gleichwohl oft schrecklich nötig; und unter uns: noch ist jeweils kein „Turnen“, solange unter unfrem Blick, Griff, Tritt den Jungen nicht „das Herz aufgeht und im Leibe hüpfet und lacht“. Oft sind sie nur „nicht so keck“, es merken

zu lassen —; 's muß aber alles 'raus, namentlich auch ihre „Unart“, zum Einfang nämlich des Kößleins auf rechte Art, zur Waffnung, Aufschwingung, Sattel- und Zügelfestigung des Reiters, zum Ritterschlag auf allerlei mannlich kampfliche Tüchtigkeit und Tugend. Nur bereits verzogene und verlorene Jungen bekommen bei Form- und bei Schweißanblick und -anspruch auch für Form im Kopf gleich Leibes-schmerzen. Und zum Feierabendsitz hinter Tisch und Licht etwa auch dies Bilder- und Lesebüchlein verkostet, vom Lehrer selbst aber die rechte Persönlichkeit eingesetzt und Personbekanntschaft gemacht und Leuchte aufgesteckt, löst das Rätsel.

Gerade dem armen Knaben und den ängstlichen Eltern aber sprechen wir besonders zu, und nicht so eisenbärtig sind wir, als wir klingen. In der That auch: ist denn irgend wo, wann, was besser geworden dadurch, daß man in seinem Loch, Kleid, Fell, Fleisch, Knochen stad und auf Lockruf, Wink, Griff wickelnderhaft seufzig oder gar reinedig pffiffig sich drein verduckte, verdruckte, vergrub? Die „Welt“ zwingt weder das bloße Schäflein noch gar das lose Afflein, am wenigsten gar Reinede Fuchs oder Fuchslein, erfährt ja zuletzt selbst der geriebenste „Teufel“ mit allen Schätzen der „Welt“, welch „armer dummer“ Teufel er gewesen. Wie mancher Abgrund aber schließt, wie manches Rätsel löst sich nicht am ehesten noch vor geistklaroffen herzunschuldig, schweißgebadet kinderfröhlicher Jugend! — Selbst für andre, für's Alter gar. Ost der Beste, schwerbeladen, rühmt ja wohl, wie ihm Wunder gethan schon ein einziger Strahl, Hauch, Klang unschuldig schöpferfröhlicher Kinderfreude in jenen gelungenen Formen, welche schon vom Nest weg weise nur das Tier hat, welche aber freilich leider der Mensch, der freiheits- geistberufene, am Tier oft noch so stumpf ansieht, vorübergeht. Derlei Stumpfblick weiche! Jener Ruhm erschalle! Und vorab hat Alter das Recht, daß ihm jeweils „Aug und Herz aufgehen“ beim Anblick seiner eigenen Jungen! Und zwar „aufgehen“ nicht etwa zu Lösung seiner „Rätsel“, so oft auch deren in der That sich lösten, bewegte man damit, statt geistinnwendig kopfhast Himmel und Erde, herzlichst leibauswendig mehr sein eigen Fleisch und Sach, vielmehr einfach bescheiden grad nur im Strahl der Gewißheit, daß ihm am deutschen Schlag zum gesegneten Holznachwuchs auch die rechte Geistnachsfolge nicht fehle, wenn es selbst rätselmüd weltab zur Grube fährt. Jedenfalls ferne sei, daß erblindend Alter mit Grund sehe und klage, „wie anders, besser doch vor Zeiten die Welt und Jugend gewesen“. Stolzfreudig wende sich's, daß auch der Blindeste noch auf Krücken Leuchte hat vom Vaterland! Dazu hat sich von Schul- und Vaterlands wegen den Kenntniss- und den Teilkunstfächern, welchen ja auch fortan überall die Herrschaft zufällt, als allgemeines Kunstfach das Turnen voraus- und untergeordnet, der Einfang der Unart bei Hand und Fuß in die gelungene Art am ganzen Leib für allerlei Fall und Geitzzweck.

's geschah aber auch fürs „Vaterland“ selbst und in der That Namens aller Geistesmächte. Wo nicht von Jugend auf, in Vater- und Vaterlands-namen an Hand und Fuß wie bei Kopf und Herz auch schul- und sonderfachförmig gezogen und fortan munteren Spielgriffs auf allerlei Leibesgaben täglich neu geboren, wie Kopf bei Herz so Freude bei Arbeit, Arbeit bei Freude wohnt, fehlt ja meist der Arbeit der Sieg und Segen der Form, der Arbeitsausruh' der Genuß der Erholung, dem Genuße der Kamerad und der Frieden und selbst dem Reichsten Zufriedenheit. Das persönliche Übel aber zählt sich zusammen auch zu anderen Übel. Solang nämlich wo etwa, weil's, nur Schweiß und kein Geld kostet, die viele unzeitige rohe Unterleiblichkeit nicht kennt, Sitz und undurstweisen Trunk in Loch und Nacht nicht aushält, der Mode trotzt und albern tollem Herdengemeinschafts- und Ehrbeweisungsformen, das „Turnen“ z. B. gar auch Studenten nicht schmeckte (vgl. „Oxford und Cambridge“), „philisterhaft“ vielmehr erscheinen wollte mehr nur als ein traurig Stück „Rekrutendressur und Soldatenmuß“ — in der That fürchten ja noch zarte Eltern das Kriegerische und die Verührung des Turnens auch mit ihm — und etwa daneben als neueste Gesundheitspille des Arztes zu besserem Stoffwechsel und einiger Nervenstärkung und Schiefwuchsberichtigung, darnach versließend schon am mehreren Durst, tollerem Modedienst, zäherem Stubenhockertum, wehe da vollends dem „Arbeiter“, dem Ausruh-' und Genuß-, mehr aber Erholungs- und Freudebedürftigen; und weh' uns allen, wenn nun deren welche, spiel- und beispielverlassen und an Ehre, Lohn, Freizeit so verkürzt als sich selbst verkürzend, trotzigen Standesstolzes den Ehrennamen „Arbeiter“ für sich allein beanspruchen und fortan nur noch auf „die natürlichen Menschenrechte“ pochen, auf die Rechte des bloßen Tiers und der gemeinsam tierischen Selbsterhaltung! Da wäre, dieweil ja im Menschen, schon nach dem Griffregister und Schallwurf seiner Spitz-, Spott-, Schimpfnamen und Flüche, übers bloße Schaf einmal hinaus, nicht bloß der Affe steckt, so nah er dem auch naturgeschichtlich stehen mag, seitens allerlei „Kameraden“ immer auch wieder die „Bestie“ los, die wirkliche, viel möglich, was selbst „das liebe Vieh“ nicht thut, und „Rätsel“ des Vaterlands, wie des einzelnen Vaters, Lehrers, Meisters, ja „Rätsel“ der Menschheit überhaupt würden vollends rätselhaft. Jedenfalls der neue Name thut zur alten Sache nichts, uns genügt auch ein anderer oder die namenlose: solange wo das „Turnen auch Freude halber“ nicht schmeckte und gediehe, fehlte wohl überall freudigerer Aufschwung und reicherer Früchtesegen, im Volke treuere Bewahrung von Sitte und Tracht, im Vaterlande leichterem Schutz des Guten und der Güter nach innen und außen. Vorab aber im Vaterhause Glück aus guten Mutter-, Frauen-, Schwesternaugen, jener Sonnenstrahl und Reichthum und Adel unsrer Ahnen, wovor einst selbst der stolze Römer sich gebeugt, dazu nach Schöpfergüte Weihe des Schönen in Natur

und Kunst, gemein für alle, wie's Licht der Sonne, miede diesen Boden, den bluterkaufen.

Uns selbst aber sagen wir: genug wohl, hab' nur auch ich den und jenen aus sich heraus auch zu feindschreckender Tapferkeit und kameradenrufender Freude des „Schaffens“ bringen helfen, und drin für Feierstunden, ob auch nicht über jeglich Tollen und Rohgenießen der Natur hinaus, so doch übers Loch der mehr nur sitz- und trinkweisen Weltumarmung, Naturgenießung, Freudeberauschung hinweg empor zum rechten Ehr-, Maß-, Formgefühl des Geists für seine Freiheit vorab am Leib, Leiben, Leibesleben hier. Und Triumph ruf' auch ich, erscheint am Menschen immer mehr jenes Hohe, daß, wie dort seiner Hände Werk so hier in der Gaben Fülle bei entfallenem Werkzeug, auch den Schlafenden noch der Engel umschwebt auch jener Stoffbezwungenheit im Geist, welche dann am Wachenden auch der wahre Schwertschutz ist für größeres Werk, für Haus und Vaterland. Die nämlich, die Geistbezwungenheit des Stoffs, ist das Leben schon fürs Sterben wert, dem ja selbst der rohe Römer „Form“ zu schulden glaubte, wir höheren Geistgriffs und Schöpfungsbegriffs auch den Glauben selbst entgegensetzen. Glaubensfreudig, stoff- und todbezwingender Geist zieht sich aber bei Hand und Fuß dankbar vorab fürs rechte Leben, Arbeiten, Kämpfen, schöpferfröhliche Genießen hier.

Und nun dient irdischem Geistgenusse vor allem, auch aus eigner Menschenwelt heraus, der Griff und Wurf des Bildnermeißels, Malerpinsels, Dichtersworts, ei, so fällt ja wohl dem unsrigen, dem bescheiden gestrengen des Turnstedens, weil auf Anwuchs am eigenen Knochen ins lebendige Fleisch der Menschheit, ein Teil Sorge zu für fortgesetzte und wiederauflebende Wahrheit solch kunstwerten Menschenbilds. Und nicht unbillig wär's, 's reichte uns darauf zu unfrem Teil am allgemeinen Erziehungswerk überhaupt auch wieder der „Künstler“ die Hand, wie der „Arbeiter“. Jedenfalls, bei allem Beistand und Dank, die des Arztes, Gelehrten, Soldaten genügt uns nicht, und leben und schaffen können wir heut nur volleren Grund und Bunds, als einst der griechische war im stolzen Abscheid von Sklaven und Barbaren. Indes auch als Hausaschenbrödel und Schulbesen natur- und kunstfreudigen Menschengeißtes — selbst hohem Worte braucht ja oft „gut Ding lang Weil“ — hat mir „turnerische“ Bildung in ihrer Wahrheit, Strenge, Menschlichkeit noch immer teil gerade auch am Höchsten, wovor auch sie ihr Haupt demütig neigt.

So denn, Alten wie Jungen, Arbeitern wie Studenten, ja gestrosten Vorgegriffs Mädchen wie Knaben, derben Rohgebinds gereimt und ungereimt, einst weltab erklingen, dann vom Freund gefeilt, hier im Bild verschwebend, auch noch ein Freuderuf zum Turnen:

1) Das Stehen.

Hebe dein Haupt, deine Brust, steh fest und recke die Glieder!
Aufrecht vom Schöpfer bestellt, stehe, der Herr des Geschöpfs! —

Steh auf, sprach Gott zum Erdenkloß.
Er sprang empor und stund so groß.
Steh fest und freue dich der Welt;
Zum Herren warst du ihr bestellt!

2) Das Gehen.

Alles bewegt sich dahin nach dem Weltengesetze des Fallens.
Drauf, daß erzittert der Grund, schreite beflügelt einher!

Was liegt, was steht, was ewig schwebt,
Ein jeglich Ding zu fallen strebt.
So ziehet alles seine Bahn
Und du? — Schreit trittfest auch bergan!

3) Das Laufen.

Schwingen dem Ar, uns rüstiger Lauf! Hui, fliegenden Herzschlags
Und hochschwellender Brust eilen wir freudig zum Ziel.

An Lungen frisch, an Knochen stark,
In Sehnen drall, gesund im Mark
Fliegst du heran zum hellen Plan,
Wo du dich zeigen sollst als Mann.

4) Das Springen.

Vorwärts! Höhen und Tiefen den Braven nimmermehr schrecken.
Auf, Kameraden, im Sprung setzen wir jubelnd hinweg!

Wer seinen Sinn gestellt auf Lauf,
Den hält nicht Heß' noch Graben auf.
Mit Griff- und Trittsstoß unverzagt
In Höh' und Breite sei's gewagt!

5, a) Der Zielwurf.

Sausend flieget das Erz aus Schulter und Hand nach dem Ziel hin.
Sei, ob dem springenden Ger freut sich das mannliche Herz.

Mit sich'rem Aug, mit praller Hand
Sei wucht'gen Tritts der Stab entsandt!
Hast du ihn recht zum Ziel gebracht,
Zur Antwort dumpf das Erz erkracht.

5, b) Der Weitwurf.

Fernhin sende die Last mit schnellendem Stoß des Armes!
Festgerammt im Stand, meisterst du jegliches Ding.

Die Beine festgerammt im Stand
Und rüstig an Gelenk und Hand,
Zwingst du zum Flug den Eisenball,
Der in den Grund sich bohrt im Fall.

6) Das Ringen.

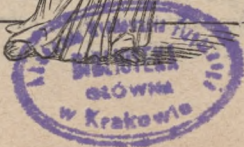
Bruder heran, zu messen die Kraft im fröhlichen Ringkampf!
Ruft uns dereinstens die Not, stehn wir als Männer vereint.

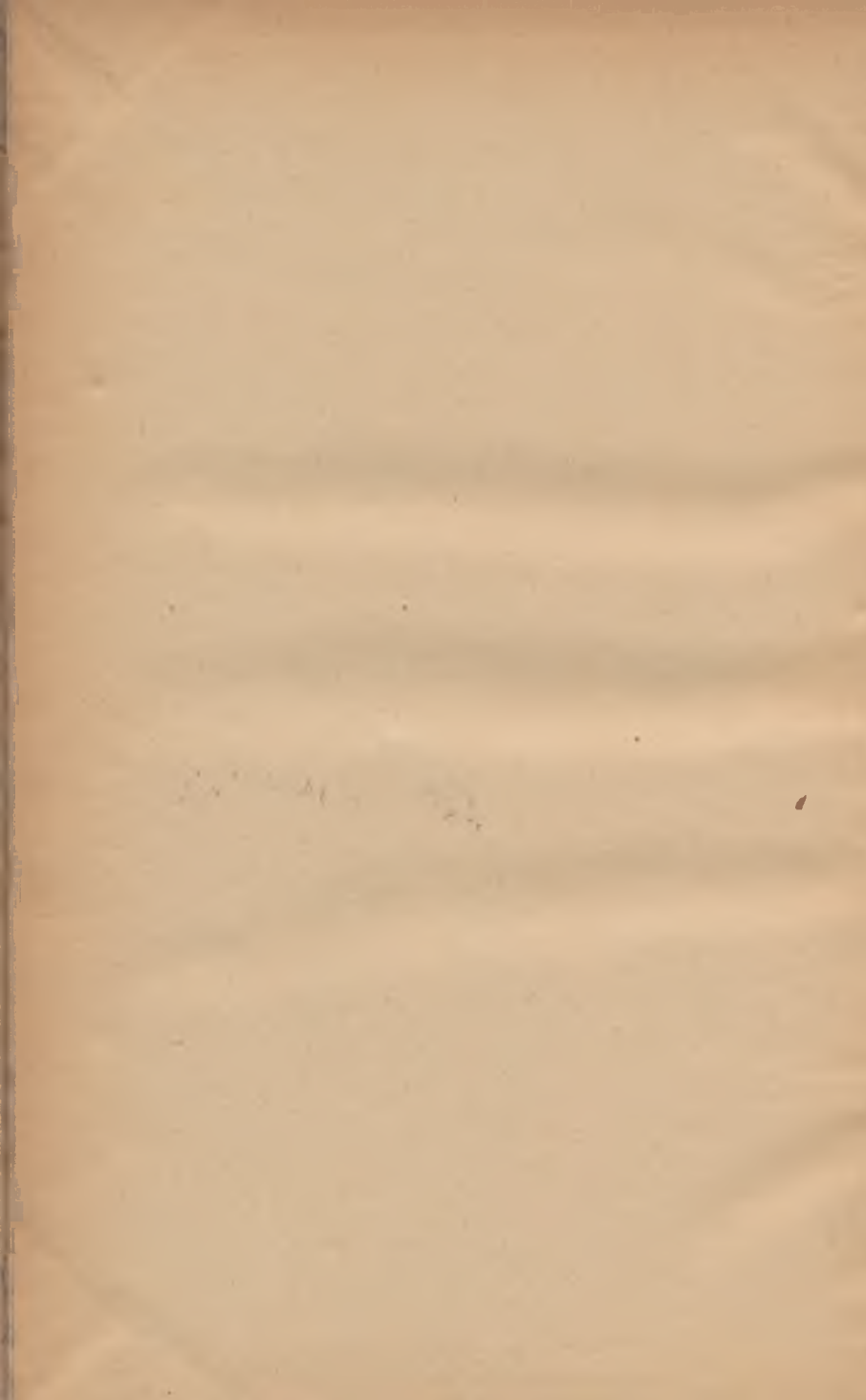
Aug' gegen Aug', Brust gegen Brust
Die Kraft zu messen, ist Manneslust.
Wen also mannhaft du erkannt,
Dem reich zum Freundesbund die Hand!

7) Das Klettern.

Mächtig ergreift's uns hinaus, zu erjagen, zu schwimmen, zu klimmen.
Heimat, wie lieblich bist du! — Bittere, wer dich bedroht! —

Durch Berg und Thal treibt's uns mit Macht,
Zu kämpfen manche fröhliche Schlacht.
Uns steht das Haus vom Fels zum Meer,
Wir stehen ihm, seine eiserne Wehr.







KOLEKCJA
SWF UJ

A

633

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800054125